

# Baby&You

SAYI:110 MART 2018

MODERN ANNENİN BAŞUCU REHBERİ

## DOĞUMA ÇEYREK KALA!

**Bebeğinizi beklerken yapmanız gerekenler...**

Astrolog Miray Ertuğrul'un yorumuyla **BALIK BEBEKLERİ**

**8 MART HATIRLAYIN!**

Sadece **anne** değilsiniz...

Çocuklar ve mahremiyet!

**Peki ya;** EMZİREMEZSENİZ?

**ALARM ÇALDI; Küfür mü ediyor?**

**BU KIZLAR NEREYE KOŞUYOR?** Kuruçusu Beste Önal ile annelik üzerine...

RÖPORTAJ; **ÜNLÜ YAZAR ŞERMİN YAŞAR** Çocuğun oyuncağa değil, oyun arkadaşına ihtiyacı var!

ISSN 1308-6804
MART
9 771308 680010
MH MEDIA
Sayı: 2018 / 03
Fiyatı:7₺



Confetti
K·I·D·S
Yeni 2018 Kreasyon
Onlar için en iyisi, en güvenlisi...
sunny day
happy giraffe
Smiley Dolphin
Owls
Cloudy
Roads
Confetti Kids halıları ;
• Hav bırakmaz
• Anti-bakteriyel
• Kaymaz tabanlı
Modellerimiz için ;
www.benimhalim.com
CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances
according to Oeko-Tex® Standard 100
1606034 Centexbel
Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır.Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.



**NALAN ELMAS ÖZBEK**
Baby&You Genel Yayın Yönetmeni
nalan@medyalink.com.tr
nalanelmasozbek

# Merhaba

Çocuklar ne verirseniz onu alıyor, evet bu doğru... O yüzden ona örnek olmak için bazen olduğunuzdan çok daha farklı olabiliyorsunuz. Eşinize sesinizi yükseltmek üzereyken çocuğunuzu fark edip volüm düşürüyor, trafikte önde gereksiz hamleler hapan aracın şoförüne ağzınıza geleni söylemek üzereyken, lafları ağzınıza tıkıyor olabilirsiniz. Çünkü siz söylemezseniz çocuğunuzun da ağzından o kötü sözler dökülmez zannediyorsunuz. Ama ne yazık ki öyle olmuyor... Yaman doğduktan sonra, eşimle her ne olursa olsun ağzımızdan kötü söz çıkmaması konusunda dikkatli olacağımıza söz vermiştik. Öyle ya, çocuklar ebeveynlerini örnek alıyorlardı ve söylediğiniz her söz, kurduğunuz her kötü cümle o minicik adamdan bir anda dökülebilirdi. İtiraf ediyorum trafikte delirdiğimiz zamanlar deli, şapşal gibi kelimeler ağzımızdan dökülmüyor değil. Ama bir tık ötesi için her zaman kendimizi frenliyoruz. İyi bir örnek, rol model olmamızdan kaynaklanan sebep...
Gel gör ki çocuğunuz ömür boyu çekirdek ailesiyle yaşamıyor, okula başlıyor, servise biniyor... Zannettiğinizden de erken hayatın gerçekleriyle karşılaşıyor. Belki sizin trafikte üzerine atlamamak için kendinizi zor tuttuğunuz, saygısız bulduğunuz kişinin oğluyla aynı sıralara denk geliyor. Ve bir de bakmışsınız siz klasik müzik dinletirken, onun ağzından 'Adana merkez patlıyor herkes' diye sizin ne olduğunu anlamadığınız ama onun dünya şaheseri olarak gördüğü sözler dökülüyor. Bir bakıyorsunuz, kardeşine sinirlendiğinde, inanılmaz bir kötü söz dökülebiliyor ağzından. Siz gözleriniz yuvalarından çıkıp kaskatı kesilmişken, kötü bir şey söylediğini fark edip , ".... ne demekki anne, okulda bütün çocuklar söylüyor" diyebiliyor. O kötü kelimenin bir küfür olduğunu, küfürün kötü bir şey olduğunu, küçüklerin değil büyüklerin bile bu kelimeleri kullanmaması gerektiğini anlatmak zorunda kalıyorsunuz. Biz onları kötü sözlerden ve tabii ki kötü insanlardan korumaya çalışıyoruz evet, ama bunu sanki hayatlarında hiç tek başlarına kalmayacakmış gibi yapıyoruz. Kötü sözlerin, kötü insanların varlığını bilmeleri gerekiyor. Hayata karşı hazırlarken bunları dikkate almak gerekiyor...

Bu ay dergimizde yer alan konulardan biri 'çocuklar ve küfür'... Benim gibi çocuğundan küfür duyan ebeveynlerin, paniklemeden ne yapması gerektiğine dair ipuçları veriyor. Bilginize...

8 Mart dolayısıyla sadece anne değil, kadın olduğunuzu hatırlayacağınız bir ay. Kendinize zaman ayırın, kadınlar gününüzü kutlayın! Güzel sözlerin sarf edildiği, sevgi dolu bir ay diliyorum...

Sevgiyle kalın



# B&Y İçindekiler


## BEBEK

**32. Dokunmaya kıyamam…**
Bıngıldak sizin düşündüğünüz kadar hassas mı?

## RÖPORTAJ

**54. "Çocuğun oyuncağa değil, birlikte oynayacağı değerli bir oyun arkadaşına ihtiyacı var"**
Şermin Yaşar ile keyifli sohbetimizde onunla çocuk gelişiminde oyunun öneminden, zaman yönetimine, çocukların hayal gücünden, oyun seçimine değin birçok konudan söz ettik.

**61. "Perili Ev, çocukluk hatıralarımı yeniden hatırlamamı sağladı"**
Kitaplarında çocuklara dünyayı değiştirebilecek kadar güçlü kalplere sahip olduklarını anlatan Göktuğ Canbaba ile son kitabı Perili Ev ve kitapların çocukların gelişimleri üzerindeki rolü hakkında konuştuk.

**82. "Hareket etmeyi bilen bir vücutla geçmişe dönmek çok daha kolay"**
Beste Önal ve kızı Sim'in sportif hikayeleri ihtiyacı olan herkese ilham olsun...

**90. "Bu yıl daha çok anne ile bir araya gelmek hedefim"**
Saadet Algan ile çocukları Ada ve Aras'tan, yoğun tempolu günlük hayata kadar birçok şeyden konuştuk...












## HAMİLE

**66. Doğuma Psikolojik Olarak da Hazır Mısınız?**
Beden bebek için uygun ortamı oluştururken, zihin de nasıl bir bebeğe sahip olunacağı, doğum süreci ve annelik ile ilgili düşünce oluşumunu üstlenir.

**68. Normal Doğum**
Günümüzde birçok anne adayı bebeğini normal yolla yapacağı doğum ile kucağına almayı tercih ediyor...

**71. Sağlıklı bir doğum için gerekli takviyeler**
Hamilelik ve doğum sürecinin sağlıklı işlemesi için en önemli etkenlerden birisi sağlıklı beslenmeniz.

**72. Hamileler Anlatıyor**
Anber Küçükçalık Soyak, "Tüm isteyenlerin bu mucizevi duyguyu tatmasını dilerim"

## DOSYA

**34. Doğuma Çeyrek Kala**
Doğum öncesi dönemde tüm ihtiyaçlarınıza yönelik size rehber olacağını düşünerek hazırladığımız bu dosyamızda miniğiniz için kıyafet seçiminden, oda hazırlıklarına kadar birçok konuyu masaya yatırdık...

## ANNE

**76. En Önce 'Kendinizi' Sevin**
Kadınlar Günü'nü kutladığımız bu ayda bazı sorunların çözümüne en önce kendiniz için değinmek istedik...

**78. Doğumdan Sonra Emzirmek, Ya Da Emzir(E)Memek**
Peki ya emzirirken annenin ruh hali ne durumdadır?

**80. Anneler Anlatıyor**
Dilara Okan Erener, "Oğlum bize ailenin ne kadar kutsal olduğunu hissettirdi".

## ÇOCUK

**48. Vitaminlerle Bağışıklığını Kuvvetlendirin!**
Çocukluk dönemlerinde daha fazla önem kazanan vitaminin eksikliği durumunda çeşitli hastalıklara neden olabiliyor.

**52. Eyvah! Çocuğum Küfür Ediyor!**
Panik yapmayın, uzmanımızın hazırladığı yazımızı okuyun...

**62. Erken Kayıt Zamanı**
Okul seçimi yaparken hangi konulara dikkat etmeniz gerektiğini uzmanlara sorduk...

## YAŞAM

**28. Ajanda**
Mart ayında sizler için seçtiğimiz birbirinden keyifli tiyatro oyunları, sinema ve diğer etkinlikleri derledik.

**86. Anne Moda**
Doğa bahara uyanıyor... Artık güneş kendini gösterirken ve her yer renk renk çiçeklenmeye başlamışken siz de bahara uymaya ne dersiniz?

**88. Bakım**
Soğuk kış yavaş yavaş hayatımızı terk ederken baharı renkli ve bakımlı karşılayın...

**92. Baby Moda**
Minikler bahara en rahat giysiler, en rahat adımlarla karşılıyor...

**94. Baby Astroloji**
Balık bebekleri...





## YAZARLAR

**44. Ayşegül Dede – Betül Gece**
Anne Sesi Bebeklere Şifadır

**46. Aslıhan Ünal**
Doğum Yaklaşıyor... Peki, Hastane Çantanız Hazır mı?

**50. Selahattin Dönmez**
'Küresel Beslenme Raporu'ndan Ailelere Uyarı'

**58. Gökçen Erdoğan**
Cinsel Eğitimde Mahremiyet Kavramının Önemi

**64. Serap Oğuz Tan**
Çocuk Bakımında Okulun Rolü

**74. Bahar Hekimoğlu**
Her Zaman Fit Olmak Mümkün!

# Danışma Kurulu



MH MEDIA

CENAP ŞEHABETTİN SK. NO: 47/1
KOŞUYOLU / İSTANBUL
**Tel:** (216) 325 39 19 PBX
**Faks:** (216) 325 37 47
**E-Posta:** info@medyalink.com.tr

**İMTİYAZ SAHİBİ**
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına
**MELİSA HAYIRLIOĞLU**
melisa@medyalink.com.tr

**GENEL MÜDÜR**
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

**GENEL YAYIN YÖNETMENİ**
NALAN ELMAS ÖZBEK
nalan@medyalink.com.tr

**YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)**
NESLİHAN KİRPİKLİ
neslihan@medyalink.com.tr

**GÖRSEL YÖNETMEN**
SELVER EKİCİGİL

**YAZI İŞLERİ**
HAZAL HAYIRLIOĞLU, DENİZ HACIRECEPOĞLU

**KATKIDA BULUNANLAR**
ADEM GÜNEŞ
ASLIHAN ÜNAL
BAHAR HEKİMOĞLU
DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
GÖZDE ERTEM
MİRAY ERTUĞRUL
SELAHATTİN DÖNMEZ

REKLAM

**GENEL MÜDÜR**
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

**REKLAM DİREKTÖRÜ**
SİNEM DOĞRU
sinem@medyalink.com.tr

**REKLAM YÖNETMENİ**
BAHAR ASLAN
bahar@medyalink.com.tr

**REZERVASYON**
FİLİZ MUTLU
filiz@medyalink.com.tr
Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

**BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI**
Ege Basım
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No:4 34704
Ataşehir / İstanbul
T: +90 216 470 4 470 • F: +90 216 472 84 05
e-mail: ege@egebasim.com.tr

**Baskı tarihi:** 28 Şubat 2018
**Yayın türü:** Yerel Süreli, Aylık
**Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.


OKAN ÜNİVERSİTESİ
BİLGİ BİRİKİMİ VE GÜCÜYLE
OKAN EĞİTİM KURUMLARI
anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise
AVANTAJLI ERKEN KAYIT FIRSATLARI
OKAN KOLEJİ
Tuzla ve Ataşehir Kampüsü
2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında
ATAŞEHİR'de
www.okankoleji.com
Tuzla : 0216 677 18 30
Ataşehir : 0216 455 65 26

# BABY HABER



## Anne bana şarkı söyle...

Henüz dünyaya gelmeden önce bile bebeğinize şarkı söylemek ya da müzik dinletmek onun duygusal gelişimi için ne kadar önemli biliyor musunuz? Oldukça fazla! Henüz karnınızdayken, bebeklerinize hareketli, sakinleştirici, içerisinde farklı duygular barındıran müzikler dinletebilirsiniz. Ve onu kucağınıza aldıktan sonra da şarkı söylemeye devam!
Ona şarkı söylemek eğlenceden daha fazla bir şey aslında. Bir çocuğa müzik dinletmek beyni için çok yararlı. Ayrıca erken dil gelişiminin hızlanmasını sağlar. Bebeğiniz siz ona şarkı söylerken en çok neyi sever? Sesinizin tonunu mu, melodinin akışını mı yoksa siz ona bir şeyler mırıldanırken sadece hissettiği o benzersiz duyguyu mu? Ona şarkı söylemek duygularını en yüksek seviyeye getirir. Kendisini rahatlamış hisseder. Sesiniz detone olsa bile onu rahatsız etmez. Çünkü onun için annesinin sesi dünyadaki en güzel ses, bunu unutmayın...

**BİLİYOR MUYDUNUZ?**
Gebelik süresince annenin süt ve süt ürünlerini tüketiminin fazla olması çocukları gelişebilecek inek sütü alerjilerinden koruyabilmektedir...



## DONE BY DEER TÜRKİYE'DE!

Çocuklar için harika tasarımlar, işlevsel ve güvenli olmalıdır. Ancak ebeveynler için estetik de önceliklidir. Tasarım, renkler ve malzemeler bebeğin duyularına ve gelişimine katkıda bulunmalı ancak aynı zamanda evin geri kalanına da uyum sağlamalıdır. %100 dost canlısı Danimarka markası Done by Deer, hem çocukların hem de ebeveynlerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak tasarladığı ürünlerle artık Türkiye'de!


HiPP
Yaşamdaki en değerli varlık için.
Bebeğinizin anne sütünden sonra alacağı İlk Süt HiPP COMBIOTIC® olsun
✓Probiyotik® ve Prebiyotik® ilaveli
✓Değerli Omega-3 ve Omega-6 ilaveli
İlk ve tek ORGANİK devam sütü
Şahsen garanti ederim
BIO
CLAUS HIPP
HiPP
COMBIOTIC®
DEVAM SÜTÜ
COMBIOTIC®
Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir
2
Organik Devam Sütü
6. Aydan itibaren
HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.
Bunu şahsen garanti ederiz.
/hipp_turkiye
/HiPP Türkiye
www.hipp.com.tr

## ÇOCUKLAR VE ÇANTALARI

Gün içerisindeki faaliyetler, masa veya bilgisayar başındaki oturuş şekilleri ve okula giderken taşınan çantalarda yanlış seçimler, özellikle gelişim çağındaki çocuklarda bel ve omurilik hastalıklarına yakalanma riskini arttırıyor. Çalışmalar okul çağındaki çocuklarda sırt çantası ile kötü postür (duruş) gelişmesi riskinin bazı ülkelerde %70'lere vardığını gösteriyor. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Erkan Kaptanoğlu "Pek çok ülkede yapılan araştırmalarda; okul çantası ağırlığının çocuğun ağırlığının yüzde 10'unu geçmemesi gerektiği belirtiliyor. Örneğin 40 kg'lık bir çocuk için okul çantası ağırlığı maksimum 4 kg olmalı" diyerek çanta kullanırken dikkatli olunması gerektiğinin altını çiziyor.



**DİKKAT!**
Omurga dengesinin olgunlaştığı birinci ve en önemli dönem 7-8 yaş grubudur.




## MUTFAKTAKİ DANS

abm Yayınevi'nin mutfak tezgahını gerçeğe dönüştüren kitabı Mutfaktaki Dans, minik aşçıların maharetli ellerinde hayat bulacak! Yara Kono'nun nefis bir sofra hazırlamak için elinden geleni yaptığı, mutfakta tak tak, şık şık, kırt kırt sesleri ile adeta okurlarını dans ettiren interaktif kitap Mutfaktaki Dans, yemek yapmayı bir şölen haline getirmeyi amaçlıyor.

## DAHA ZEKİ BEBEKLER...

**Bebeğinizin daha zeki doğması için 8 gebelik tüyosu veriyoruz...**

Tabi ki kalıtım yoluyla aktarılan genler çocuğunuzun kişilik ve zekasında ana role sahiptir ama doğru yaşam tarzı bu genlerin doğru programlanması için gereklidir. Araştırmacılar, genlerin bu konuda yüzde 50 etkili olduğunu, geri kalan yüzdeyi çevresel faktörlerin şekillendirdiğini söylüyor. Kadın Hastalıkları Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Betül Görgen, bebeğinizin daha zeki doğması için yapmanız gerekenleri sıralıyor;

- **Anne karnında hikayeler anlatın** Bebeğin dil gelişimi, rahim içinde ve hamileliğin son üç ayında başlar. Bu dönemde sesleri duyar ve hafızasına alır.
- **Aktif olun** Egzersizin salgılattığı endorfini sevin. Egzersiz sırasında salgılanan hormonlar plasentadan geçer ve bebeğinizin de kendisini iyi hissetmesini sağlar. Ayrıca son araştırmalar egzersiz yapan gebelerin bebeklerinin beyinlerindeki nöron sayısının arttığını göstermiştir. Bu da öğrenme kapasitesini ileride olumlu etkileyecek bir durumdur.
- **Biraz daha fazla güneş** Vitamin D için ihtiyacınız olan şey, 20 dakika güneşlenmek. Vitamin D genelde gebelerde en çok eksikliği görülen vitamindir. Güneş ışığı olmadan yeterli D vitamini alamazsınız. Bu vitamin bebeğin güçlü kalbi ve kemikleri olması için şarttır. Ciddi D vitamini eksikliği ve otizm bağlantısını gösteren pek çok araştırma vardır.
- **Karnınıza masaj yapın** 20. haftadan sonra karnınıza dokunma ya da çarpmaları bebeğiniz hisseder. Araştırmalar bebeğin annesinin ve babasının dokunuşlarını bile ayırt ettiğini gösteriyor. Bu nedenle zaman zaman badem yağıyla karnınıza masaj yapmalısınız.
- **Onunla konuşun** Bebekler 16. haftadan itibaren işitmeye başlar. 27. haftadan itibaren de bunları beyinde kaydedebilir. Hatta tepki de verir. İki dilli ailelerde doğan bebeklerde, bebeğin iki dile tepki vermesi bunun en güzel kanıtıdır.
- **Diyetinizi değiştirin** Bebeğin lezzet duygusu 12. haftadan sonra gelişmeye başlar. 25. hafta civarında günde iki litre amnios sıvısını absorbe eder ki sizin yediklerinizin yansıması bu sıvıda mutlaka vardır.
- **Karnınıza müzik dinletin** Tüm bu maddeler içinde en önemlisi, bebeğinizin müzik kulağını geliştirmektir. Bebekler doğmadan önce müzik sevmeye başlar. Müzik bebeğin serotonin seviyesini artırır ve doğduktan sonra aynı müziği duyduğunda güzel hisleri tekrar yaşar.
- **Ona şarkılar söyleyin** Ritmik şarkılar söyleyerek bebeğinizi akord edebilirsiniz. Kafiyeli çocuk şarkıları bunun için idealdir. Aynı şarkıları bebeğiniz doğduktan sonra duyunca, sakinleşecek ve keyiflenecektir.





Lansinoh®

# Anne sütünü sağmak ve saklamak artık daha kolay

*Anne sütünü poşete direkt sağabilirsiniz*

YENİ ÖZELLİK



- Daha az parça taşırsınız,
- Daha az parça temizlersiniz,
- Sağılan sütün tamamını saklayabilirsiniz
- Anne sütünün hijyenini koruyabilirsiniz.

Lansinoh® Anne Sütü Saklama Poşetleri



BPA BPS İÇERMEZ

Tüm Lansinoh® pompaları ile uyumludur

www.lansinoh.com.tr



# Bebeğinizi Beslerken...

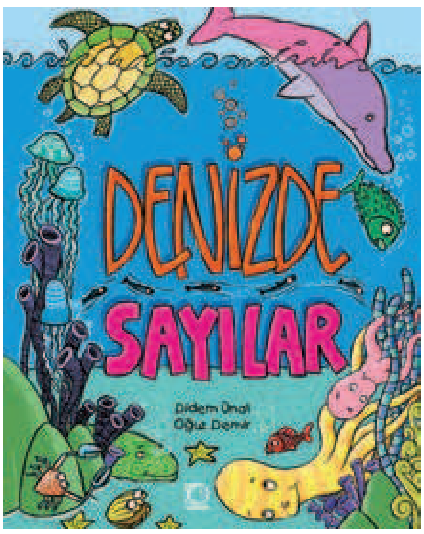
Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Kılıç'tan 6. aydan sonra bebekler için 12 beslenme önerisi...

- Mamanın güvenilir marka olup olmadığına bakın. Bebeğinizin seveceği ve gaz, alerji yapmayan mama bebek için en iyi mamadır.
- Hiç anne sütü yoksa, sadece mama ile besleniyorsa ek gıdaya geçişi biraz daha erkene, 4. ve 5. aya çekebilirsiniz.
- Bebeğinize güvendiğiniz, katkı maddesi içermeyen, taze tuzsuz peynirlerden verebilirsiniz. Süt kesiğinden yapılan lor peyniri de verilebilir. Labne gibi peynirleri mecbur kalmadıkça vermeyin.
- Gece maması vermeniz şart değil. Aç değilse vermeyin.
- Gece maması ve emzirmek için bebeğinizi uyandırmanız gerekmiyor. Kucağınıza alıp, 2-3 saatte bir uykudayken de emzirebilirsiniz.
- Biberona alışan bebek tekrar memeye alıştırılabilir. Bunun için her beslenmeden önce emzirmeyi deneyin. Biberondan mama emmek kolay, memeden daha zor. Biraz zor da olsa aşılabilir.
- Bebek doymadığında aranır, huzursuzluğu gitmez, her şeyi yeme isteğiyle ağzına götürür. Bu tabii bebeğin kaç aylık olduğuna göre değişir. İlk 6 ayda bebek huzursuz olup ağlayarak bunu belli eder.
- Mamayı bebeğinizin yaşına uygun seçmelisiniz. İnek sütü alerjisi olan bebekler için özel mamalar seçilmeli.
- Mamalar çocuğa göre seçilmeli.
- Anason çayı bebeklere önerilmez.
- Gece uykusunu uzatmak için ek gıda vermeyin.
- Bebeklere genelde büyük, kılçıksız, somon gibi omegası yüksek balıklar verilebilir.

**6 aylık bebek beslenmesi**
Mevsim sebze-meyve püreleri ve yoğurt verebilirsiniz.

**9 aylık bebek beslenmesi**
Yumurta, peynir, pekmez, biraz ceviz ezilebilir, yanına mama ihtiyacı olur. İlla domates, peynir, zeytin verilecek diye bir kural yok. Meyve de yedirilebilir.

**2 yaşındaki bebek beslenmesi**
Kahvaltısında peynir, yumurta, biraz bal ya da pekmez olabilir. Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemiş ya da kuru kayısı, kuru üzüm de konabilir. Kuru yemişler ezilerek verilir. Aksi halde akciğere kaçma riski olabilir. Çocuk istediği kadar domates ve salatalık da yiyebilir. Yumurta omlet ya da haşlanmış şekilde tüketilebilir. Sosis, salam gibi işlenmiş gıdalardan uzak durun. Süt mutlaka içmeli...




## Sayıları öğrenmek artık çok kolay!

Ormanda Alfabe kitabının yaratıcıları Didem Ünal ve Oğuz Demir, bu kez çocukları sayıların hareketli dünyasına davet ediyor. Denizde Sayılar, rengârenk ve sürprizlerle dolu bir hikâye eşliğinde 1'den 20'ye kadar uzanan sayıları öğretiyor. 5 yaş ve üzeri okurlara hitap eden oyun tadındaki bu eğlenceli kitabın son bölümünde etkinlik sayfaları yer alıyor.



Sallanan Bebek Karyolası

699 ₺

# Bebeğinizin odası hazır mı?





EO TEKNOLOJİSİ Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.

cilek.com cilekodasi

*Tekstil seti ürüne dahil değildir.

## NEDEN YALAN SÖYLÜYOR?

Dünya çocuk klasikleri arasında yer alan Pinokyo'nun yaratıcısı Gepetto Usta, peki sizin evdeki minik Pinokyo kimden etkileniyor? İstanbul Rumeli Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğretim Görevlisi Elif Türel Bor, çocuklar neden yalan söyler ve ebeveynler bu konuda nelere dikkat etmeli sorularını yanıtladı...

**Duygularını anlamaya çalışın**

Yalan, çocuklar için de yetişkinler için de bir savunma mekanizmasıdır. Endişe ve kaygı duyulan olaylar karşısında çocuklar kendilerini koruma altına almak ve cezadan kaçmak için yalana başvurabilir.

Öncelikle 'yalancı' hitabından kaçının. Çocuğunuza sürekli doğruyu söyletmeye çalışmanız, aranızda bir mücadeleye dönüşür ve inatlaşma başlar. Bu durumdan kaçınmak için yapmanız gereken; duruma uygun hikâye ve oyunlar ile yalan söylemesine gerek olmadığını, doğru söylerse herkesin ona güven duyacağını açıklamaktır. Öncelikle çocuğunuza, yalan söylediği zaman ceza almayacağını hissettirin. Çocuklar, istedikleri bir nesne ya da ihtiyaç duydukları kişi için de yalana başvurabilir. Bu nedenle çocuklarınızın isteklerini fark etmek ve duygularını anlamaya çalışmak, iletişiminizi kuvvetlendirecektir. Çocukların hayal dünyası, yetişkinlere göre çok daha geniştir. Hayal ve gerçek arasındaki farkı anlamasına yardımcı olun.

**Aile içi düzenin yalan söylemeye etkisi**

Ailenin tutum ve davranışları, çocukları yalan söylemeye yöneltebilir. Baskıcı, otoriter bir aile tutumu varsa çocuk cezadan kurtulmak için yalan söyler. Aynı zamanda aşırı mükemmeliyetçi bir aile tutumunda çocuk, başarısızlığını örtmek için yalana başvuracaktır. Öncelikle çocuğunuzu olduğu gibi kabul etmelisiniz. Başarı ve başarısızlıkları ile hayatındaki tüm iniş çıkışlarında yanında olduğunuzu göstermelisiniz ki çocuk, kendini kabullendirmek için yalan söylemek zorunda hissetmesin.

Çocuklar aslında yetişkinlerin aynasıdır. Bu nedenle çocuk rol model aldığı aile bireyinin tüm hareketlerini taklit etmeye başlar. Aile bireyinde davranış problemi görülüyorsa çocuk da aynı davranışı sergileyebilir.



Çocuğunuzun sizi rol model aldığını unutmayın ve onun yanında asla yalan söylemeyin!



## LEGO DUPLO İLE MİNİĞİNİZ YARATICI OLSUN!

Çocuğunuzun LEGO yapım parçalarını devirmesi, birbirinden ayırması veya yere atması onun için bir tür oyun olsa da, gelişimi açısından büyük önem taşır. 18 ay ile 3 yaş arası çocuklar için özel dizayn edilmiş LEGO Duplo İlklerim Serisi, hem gelişimleri hem de eğlenmeleri açısından ideal bir set.

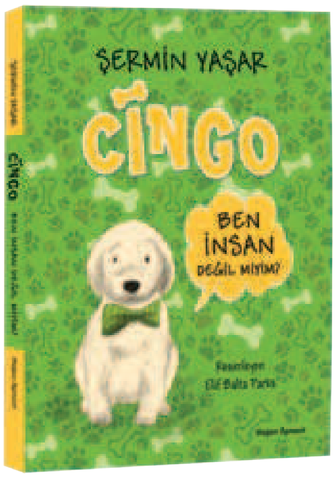


## BALPARMAK APİTERA SERİSİ

Balparmak, yenilikçi ve katma değerli ürün serisi Apitera'nın yeni ürünlerinin tanıtımını gerçekleştirdi. İçeriğinde doğal şifalı bitkiler, bal ve arıların mucizevi salgısı propolis bulunan Apitera serisi, günlük yaşantıda sık karşılaşılan ihtiyaç ya da sorunlara çözüm vaat ediyor. ApiteraZen bağışıklığı desteklemeye, ApiteraUp zinde kalmaya, ApiteraMind ise hafızayı güçlendirmeye destek oluyor.

## ŞERMİN YAŞAR'DAN 'CİNGO'

Doğan ve Egmont Yayıncılık, "Oyuncu Anne" olarak tanınan ve yazdığı kitaplarla hem yetişkinlerin hem de çocukların kalplerini fetheden Şermin Yaşar'ın yeni çocuk kitabını 'Cingo: Ben İnsan Değil Miyim?' çocuklarla buluşturuyor. Barınaktan kurtarılarak Gocukoğlu ailesine yeni katılan, şipşirin bir köpek yavrusu olan Cingo tüm çevresini neşeye boğacak!



## Öksürük Düşmanı Çorba

Artık havalar ısınmaya başlasa da, mevsim geçişlerinde hastalıklar yakamızı bırakmıyor. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Kahraman'dan sıcaklığıyla içimizi ısıtan, hastalıklara karşı güçlü korunma sağlayan ve öksürüğe birebir leziz çorba tarifini bizlerle paylaştı...

"Zencefil; özellikle Asya'da binlerce yıldır grip ve soğuk algınlığı için kullanılan, bağışıklığı güçlendirmesinin yanı sıra öksürüğe de iyi gelen bir besin. Daha rahat nefes almaya ve balgam atmaya yardımcı olan zencefil, mide bulantısına da faydalı. Ancak her yararlı besinde olduğu gibi zencefilin de aşırı tüketimi fayda yerine zarar veriyor ve gaz, mide yanması gibi sorunlara neden olabiliyor."

**Tarifi:** 1 su bardağı kırmızı mercimeği ayıklayın ve yıkayın. 1 orta boy patates, 1 adet havuç ve 1 adet soğanı küp küp doğrayın. Bir tencerede 2 litre su ilave ederek bütün malzemeleri iyice yumuşayana kadar pişirin. Pişen karışımı blenderdan geçirin, gerekirse sıcak su ile kıvamı açın. 1 başparmak boğumu büyüklüğünde taze zencefili soyup rendeledikten sonra, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile ilave edin ve bir taşım kaynatın. En son tuz ve karabiber ekleyerek servis yapın. Afiyet olsun!



## ORGANİK ERİK NEKTARI TÜRKİYE'DE...

HİPP Organik Erik Nektarı vitamin bakımından zengin ve şeker ilavesiz. Şeker içeriği organik meyveden gelmektedir. İçeriğindeki tüm besinler olgunlaşma süreçleri tamamlandıktan sonra toplanır. Vitamin içeriği ile sağlıklı gelişimine destek olur. A ve C vitamini bakımından çok zengin ve lifli yapıya sahip olan HİPP Organik Erik Nektarı, bu özelliğiyle kabızlık sorununa da destek oluyor.







## 'Da Vinci Kids'de yenilik!

Da Vinci Medya, yeni kurumsal kimliği ile çocukların teknoloji ve bilim alanlarında eğitimine verdiği öneme vurgu yapıyor. Da Vinci Medya, Da Vinci Kids Televizyon Kanalı ve Da Vinci Kids Mobil Uygulaması ile çocuklar için özenle seçilen, eğlendirirken öğreten programları sunarken; Da Vinci Learning ile akşam kuşağında, ebeveynlerin ve yetişkinlerin merakını cezbedecek ödüllü programlar sunmaya devam edecek.



## LC WAIKIKI'DEN 23 NİSAN'A ÖZEL NEŞELİ KOLEKSİYON

LC Waikiki, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'na özel koleksiyonuyla çocukların neşesine ortak oluyor. 23 Nisan'ın enerjisine ayak uyduran, kırmızı, mavi ve pembe tonların öne çıktığı koleksiyona minimal desenler, puantiyeler ve pırıltılı detaylar hareket katıyor.



## Otorite ve obezite ilişkisi!

Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, otoriter ebeveynlerin çocuklarının obez olma ihtimali, diğer ebeveynlik yöntemlerine kıyasla daha yüksek. Çocuklarınızla iletişim kurarken bu araştırmayı hatırlayın! Ayrıca araştırma sonuçları, ebeveyn faktörünün yanı sıra, yoksul bir hayat süren çocukların da obez olma ihtimalinin daha yüksek olduğuna dikkat çekiyor.

**BİLİYOR MUYDUNUZ?**
Emzirme döneminde pratik ve sağlıklı menüler işinizi fazlasıyla kolaylaştıracaktır!



# "Yardım edin! Çocuğumu emzirdiğim bu dönemde hızla kilo kaybediyorum"

Birçok yeni doğan annesinin endişelendiği konu. Bazı anneler kilo vermek için çokça çaba sarfederken, bazıları kilolarının hızla azaldığına şahit olur. Bu durum genellikle, bebek sahibi olduğunuzda yemek yemeyi çok kolay unutabilmeniz ya da yemek hazırlamak için çok yorgun olmanızdan kaynaklanır. Hem kendi sağlığınızı bozmamak, hem de çocuğunuza sağlıklı yapıda ve miktarda süt sağlayabilmek için yeterli beslenmeniz son derece önemlidir. Hızla kilo kaybediyorsanız, günde en az 4-5 mini öğün yemek yemeyi hedeflemelisiniz. Kahvaltılık gevrek ve süt, ev yapımı bir smoothie ya da kızarmış ekmek ile yumurta gibi çok zahmetsiz yiyecekler hazırlayabilirsiniz. Tükettiğiniz sağlıklı yağ miktarını artırmak da iyi bir fikirdir. Tuzsuz kuruyemiş yiyebilir, kızarmış ekmeğe avokado ya da fıstık ezmesi sürebilirsiniz. Yemeklerde ve salatalarda kullandığınız yağ miktarını az tutmanıza da gerek yok...

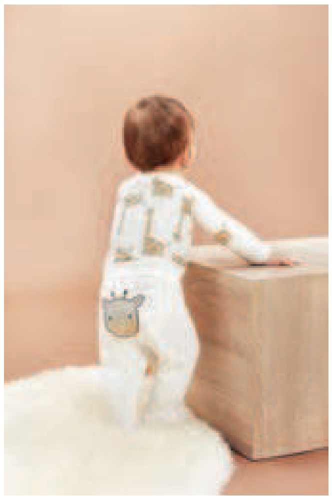
# TREND BEBEKLERE SAĞLIKLI DOKUNUŞ!

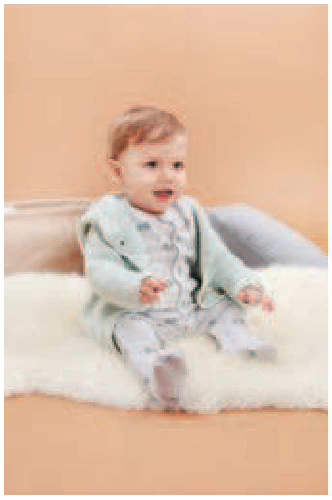


*Kaliteli ürünlerini uygun fiyatlarla kullanıcılarıyla buluşturan LC Waikiki, geniş ürün yelpazesi ile tüm ürünlerinde ürün güvenliğini ve insan sağlığını ön planda tutuyor. Bebek ve çocuk ürünlerini anne sevgisinden ilham alarak tasarlayan LC Waikiki, hem bebeğinin şıklığını hem de sağlığını düşünen anneler için harika seçenekler sunuyor. LC Waikiki'nin yenidoğan bebek koleksiyonunda annelerin ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanan ve organik pamuktan üretilen kapsül koleksiyon da bebeklerin tenine sağlıkla dokunuyor.*

En kıymetli varlıklarımız bebeklerimizin bir gülüşü, ilk adımı, ilk anne ve baba deyişleri bir ömre bedel. Bebeklerimizin sağlığı ve güvenliği ise, anneler ve babalar için en önemli konulardan. Tamamı natürel renkler ve organik pamuk ipliğinin doğal renginden ilham alınarak hazırlanan kapsül koleksiyonda da tüm yenidoğan ve çocuk grubunda olduğu gibi sağlık ve güvenlik ön planda tutuluyor.
LC Waikiki'de bir yaşına kadar çocuk ürünlerinde yapıştırma boncuk kullanılmıyor. Çocuk ürünlerinin kordonları, kesici uçları kontrol ediliyor ve yutulma riski bulunan bileşenler kullanılmıyor. Ürünlerde, kopma dayanımlarına ve fermuarlara dikkat ediliyor. Doğal elyaf kullanımına da özen gösterilen ürünlerde, uzun tüylü ve havlı ürünler tercih edilmiyor.
LC Waikiki'nin kendi bünyesinde, Türkiye Akreditasyon Kurumu (Türkak) tarafından akredite edilmiş üç tam kapasiteli laboratuvarında 2017 yılında 40.385 adet modele 634.000 ekolojik test yapıldı. Bu laboratuvarlarda günde ortalama 2.400 adet ekolojik test yapılıyor. Testlerde bileşen riskleri belirleniyor ve örnekleme yolu ile seçilen modellere testler uygulanıyor.
LC Waikiki bebek ve çocuk ürünlerini titizlikle kullanıcısına sunuyor. Ürün güvenliği, kullanılan renkler, dokular, hepsi ince ince düşünülerek tasarlanıyor. Özetle, ince eleyip sık dokuyan annelere özel ürünler sunuluyor. LC Waikiki'den alışveriş yapmanın en keyifli yanı ise, müşterilerine verdiği güven… LC Waikiki, tüm ürünlerinin arkasında duruyor ve iki yıl içinde iade edilen ürünleri kabul ediyor.







Aynı zamanda LC Waikiki, ekoloji test ve ürün güvenliği standartları konusunda TSE delegesi olarak yurt dışı standart oluşturma çalışmalarına katılıyor ve sektör paydaşlarını bu toplantılara davet ediyor. LC Waikiki 2016 yılında "Ekolojik Ürün El Kitabı" yayınlayan ilk Türk markası oldu. Çevresel ve kimyasal boyutta üretim yaptırdığı üreticilerini de standart hale getirmek için çalışmalar yürüten LC Waikiki, bu yıl bir "ekoloji uyumlandırma" el kitabı da yayınladı.



# SAĞLIK İÇİN MUTLULUK

Mutluluk ve uzun ömür üzerine yapılan 30 farklı araştırmanın incelenmesiyle oluşturulan raporda, mutlu olmanın hastalıklara karşı koruma sağladığı ve böylece ömrü uzattığı görüldü. Raporu oluşturan araştırmacılar mutluluğun uzun bir ömür için olumlu etkisinin, sigaranın olumsuz etkisi kadar güçlü olduğunu söylüyor. Yani kısacası hep gülün, hep güldürün!




## Şen Makas, Schwarzkopf Professional Sponsorluğunda Perde Diyor...

Schwarzkopf Professional, bir kuaför salonunda geçen gizemli olayların anlatıldığı 'Şen Makas' oyununa ana sponsor oldu. Amerikan Tiyatro Tarihi'nin en uzun süre oynanan oyunu olarak Guinness Rekorlar Kitabı'na geçen oyun, 1979 yılından beri Boston'da her gece sahneleniyor ve dünyanın tüm ülkelerinde büyük başarı sağlıyor. Oyun; 2 Mart'ta Çorlu seyircisiyle, 3 Mart'tan itibaren tekrar İstanbul seyircisiyle, yoğunluklu olarak Trump Kültür Merkezi, Kadıköy Halk Eğitim Merkezi, Caddebostan, Kozyatağı ve Ataköy'de bir araya gelecek.



# STİL SAHİBİ ÇOCUKLARA!

Geçtiğimiz sezon Peanuts işbirliği ile Snoppy çizgifilm karakterini miniklerin ayağına getiren Vansi bu sezon da çocukları sevindirmeye devam ediyor. SpongeBob SquarePants, en yakın arkadaşı Patrick ile birlikte Büyük Oyanus'un ortasındaki Bikini Adası'ndan çıkıp çocukların renkli dünyasına konuk oluyor. Yetişkinl er için de modelleri olan bu çok özel koleksiyonun çocuklar için olan modelleri minik prens ve prensesleri çok mutlu edeceğe benziyor.



# H&M'DEN ÖZEL KOLEKSİYON

Bu bahar sezonu için H&M, Jonas Claesson ve Michelle Morin ile özel bir çocuk koleksiyonu için iş birliğine gitti. İsveçli desen tasarımcısı Jonas Claesson okyanusu hayvan ve surf desenleri ile buluştururken İngiliz sanatçı Michelle Morin de güçlü ve rengarenk floral desenleri koleksiyona taşıdı. Bu özel çocuk koleksiyonu, 15 Mart'ta mağazalarda ve online'da satışa sunuluyor olacak.

# MATTEL'DEN YENİ SERİ

Mattel, fantastik bir dünyada yaşayan ve en yakın arkadaşları hayvan dostları ile özel bağları olan sevimli karakterlerden oluşan yeni markası Enchantimals'ı Türkiye'de de çocukların beğenisine sundu. Enchantimals, hayal gücünü harekete geçiren ürünleri ve hikayeleri bir araya getiriyor.



**Araştırmalar, erkeklerin baba olmadan önceki beslenme düzenlerinin ve doğumdan önceki yaşam tarzının, çocuklarının gelecekteki sağlığını etkilediğini gösteriyor.**

**%25**
Yarım bardak nar tanesi, günlük C vitamini ihtiyacınızın %25'ini karşılar. Ayrıca nar, çoğu meyveyi geride bırakacak nitelikte bir antioksidan kaynağı.


TÜRKİYE VESTELLENİYOR
ÇOCUĞUNUZUN SÜTÜ
KALBİNİZ GİBİ SICAK OLSUN
Vestel Süt Isıtıcı ile çocuğunuzun sütü her zaman tam istediğiniz sıcaklıkta ısınsın, ne kaymak yapsın ne de taşsın.
VESTEL
Köpük
5000
ZORLU
vestel.com.tr
0850 222 4 123
/Vestel
VESTEL



# Çocuğunuzun Süt Dişlerini Atmayın!

Yapılan araştırmalara göre süt dişleri ilerleyen yaşlarda çocuğunuzun hayatını kurtarabilir. Nasıl mı? Dt. Zeynep Kalyoncu süt dişlerinin önemini vurguluyor.
"Kök hücre araştırmalarına göre, yıllarca ölü olan dokuları kullanmamız mümkün. 2003'te yapılan bir araştırma, süt dişlerinin zengin birer kök hücre kaynağı olduğunu ve ihtiyaç duyulduğunda başka hücreler haline getirilebileceğini gösterdi. Kısacası, çocuğunuzun süt dişlerini saklayarak herhangi bir sebeple dokuya ihtiyaç duyduğunda hücrelerini yeniden büyütebilirsiniz.
Süt dişleri nasıl saklanmalı? Kök hücreler zamanla gücünü ve etkisini kaybedeceği için doğru koşullarda saklanmalı. Bu konuda aileler profesyonel sağlık hizmetinden yararlanabilir. Likit niktojen kriyoprezervasyon kasalarında saklanan süt dişleri yıllarca korunabilir."




## ATOPİ OKULU AÇILIYOR

'Atopi Okulu', alerji problemi yaşayan kişilerin hayat kalitesini artıracak projeler geliştirerek yüzlerce aileye ulaşan Alerji ile Yaşam Derneği ile biyoloji ve dermatolojiden güç alan dermokozmetik markası Bioderma'nın desteğiyle hayata geçirilen bir sosyal sorumluluk projesi.
Atopi Okulu projesi kapsamında düzenlenen seminerlerin yanı sıra, daha fazla kişiye ulaşmak ve bu rahatsızlık hakkında daha fazla bilinirlik yaratmak amacıyla Atopi Okulu web sitesi hayata geçirildi. Web sitesinin yanı sıra sosyal medya hesapları aracılığıyla aktif bir iletişim kurularak rahatsızlık yaşayan kişiler bilgilendiriliyor.

## Bebeğim ne içmeli?

Anne sütü veya biberon mamasının yanı sıra, altıncı aydan itibaren bebeğinize su verebilirsiniz. Tam yağlı inek sütü 12. aydan itibaren, az yağlı süt ise 2 yaşından itibaren verilebilir.



## Yalnız uyuyamıyor mu?

Çocuğunuz yalnız uyuyamıyor ya da gece uyandığında yatağından ağlayarak kalkıp sizin yanınıza geliyor olabilir. Bu çok sık rastlanılan bir durum. Önerilerimizi dikkate alın!

• Çocuğunuzu istemediği halde yatması için kendi odasına göndermeniz, ona yaptığınız bir eziyet değil, bunu iyilik olarak görmelisiniz. Bunu yaparken çocuğunuza ılımlı davranmalı, yalnız yatmayı öğrenmesi gerektiğini anlatmalı, bir korkusu olduğunda yanında olunmalı gerekirse yatağına girmelisiniz. Ancak kesinlikle çocuğunuzun yanınızda uyumasına izin vermemelisiniz.
• Çocuğunuz yalnız yatmamakta ısrar ediyor ve korktuğunu söylüyorsa; odasına gece lambası koyabilir, odaların kapılarını aralık bırakılabilirsiniz.
• Çocuğunuzun gece odasında zaman geçirmesine alışmasını sağlayın. Bu amaçla odasında çocuğunuzla birlikte masal okuyabilir, uykuya kadar sohbet edip onu rahatlatabilirsiniz.




# GÖZE DAİR MERAK ETTİKLERİNİZ

Çocuklarının göz sağlığına dair bize gelen iki okurumuzun sorusunu Seiko Optik Türkiye Göz Sağlığı Danışmanı Op. Dr. Özgür Gözpınar cevaplandırdı.

SORU: Okula başlayan çocukların gözlerinin bozuk olduğuna dair belirtiler nelerdir? Bizler bunu nasıl anlayabiliriz?
*Selma Demir / İstanbul*
CEVAP: Bir çocuktaki göz bozukluğu okulda geçirilen zamanda öğretmen, evde ise ebeveynler tarafından gözlemlenerek tespit edilebilir. Çocuğunuz gözlerini kısarak uzaktaki yazıları okumaya çalışıyorsa, okurken gözleri sulanıyorsa, nesnelere çok yakından bakıyorsa, yazı yazarken ve kitap okurken baş ağrısı hissediyorsa, okuduğunu takip edemiyorsa, satır atlıyorsa ve okuduğunu parmaklarıyla takip ediyorsa tüm bunlar göz rahatsızlığı yaşadığının belirtileridir...

SORU: Gözünün bozuk olduğu anlaşılan ve gözlük takmak zorunda olan bir çocuğu gözlük takmaya çoğu zaman ikna etmek zor. (Özellikle 2-6 yaş arası) Bu konuda zorluk çeken ebeveynler nasıl bir yol izlemeli?
*Ayşe Kurma / Ankara*
CEVAP: Çocuğunuza gözlüğün sağlığı için gerekli ve şart olduğu mesajını net vermeli, bu mesajı verirken bunun bir hastalık olmadığını hissettirmelisiniz. Çocuğunuzun yanında gözlükle ilgili olumsuz yorum yapmamalısınız. Alışma periyodunda masal okuma veya oyun aktivitelerine ağırlık vererek dikkatini başka yönlere yoğunlaşmasını da sağlayabilirsiniz. Veya varsa diğer kardeşlerin ve ebeveyn olarak sizlerin geçici olarak numarasız camlı gözlükler kullanmanız da çocuğunuzda empati duygusu sağlayabilir. Tabii ki burada çok önemli bir faktör çocuğunuza uygun gözlüğün seçimidir. Ona ağırlık yapmayacak, burnuna ve yanağına baskı yapmayacak, kirpiklerini ve gözkapağını irrite etmeyecek, yüz şekline uygun gözlük almalısınız. Zaten çocuğunuzda gözlükten fayda gördüğünü hissettikçe onu benimsemesi çabuklaşacaktır.



## SWATCH YENİ SEZON

Çiçek açmış desenler, cüretkar egzotik süsler ve 5'i göstererek çaya davet eden saatle birlikte Kraliçe ile hayali bir piknik. Brit-in koleksiyonu İngiliz kültürünün olmazsa olmaz öğelerini alarak onları son moda detaylar ve tüm dünyaya hitap eden Swatch'a özgü sarkastik bir mizaç ile yeniden yorumlamış...



## HiPP YENİ KREM SERİSİ

HiPP, Babysanft bakım ürünlerini ve yeni krem serisini satışa sundu. Ürünlerde alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor. Organik badem yağı içeren ürün serisinde; pişik kremi, bebek bakım yağı, yoğun bakım kremi, vücut losyonu, bakım yağı, saç ve vücut banyo jeli, bebek şampuanı, bebek el yıkama köpüğü, banyo köpüğü ile temizlik, bakım mendilleri, çocuk bakım kremi, hassas nemlendirici krem ve Türkiye'de bir ilk olan organik çocuk dudak nemlendiricisi bulunuyor.



Çiğnenebilir Omega-3
Isır patlat,
zekanı POP'lat!
Hediyemiz var!
Çocuğunuzun kitap okurken fotoğrafını çekin.
Instagramda @newlifeturkiye sayfasını takip edin ve çektiginiz fotografı @newlifeturkiye sayfasını etiketleyerek paylaşın.
Paylaşım yapan herkese* maske ve EFA Pop numunesi hediye edelim.
New Life
EFA-POP
Chewable Softgel Capsule
Essential Fatty Acids
Total Omega-3: 180 mg
Total DHA: 115 mg
* Kampanyamız stoklarla sınırlıdır.
www.sifar.com.tr
www.newlife.com.tr
facebook.com/newlife
twitter.com/newlifeturkiye
instagram.com/newlifeturkiye
New Life
Innovative Food Supplements
SİFAR
0212 273 03 98
New Life ürünleri ilaç değildir, besin takviyeleridir.
Ürünlerimizin satış noktası sadece eczanelerdir.

# Kitaplar iyi ki varlar

*Okuduğunuz her satır çocuğunuzun gelişimini yönlendiriyor. Onun bu gelişimine katkıda bulunacak kitapları derledik…*

**HAZIRLAYAN:** DEMET EKMEKÇİOĞLU / demetekmekcioglu@gmail.com




## Ünsüz Youtuber'ın Günlüğü

**Miyase Sertbarut**
**Altın**

Youtuber olmak neredeyse her gencin hayali. Ezgi'nin de tabii ki. Ezgi'ye göre yalnızlık ve can sıkıntısının, heyecan arayışının tek ilacı Youtuber olmak. Ama ailesi video çekip paylaşmasına izin vermez. Annesi anlatmak istediklerini yazması için bir defter verir ve günlük tutmasını ister. Sosyal medyanın getirdiği çıkmazları, tüketim odaklı yaşamın zararları gençlerin gözünden aktarılmış. Ödüllü yazar Miyase Sertbarut her zamanki akıcı anlatımı ve müthiş kurgusuyla sizi romanın içine çekmeyi başarıyor.

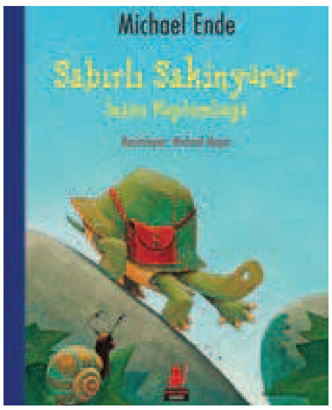
**10 yaş ve üstü okurlarımız için.**

## Sabırlı Sakinyürür İnatçı Kaplumbağa

**Michael Ende**
**Kırmızı Kedi**

Hayvanlar aleminin en büyük sultanı yirmi sekizinci aslanın düğününe tüm hayvanlar davetlidir. Sabırlı Sakinyürür de davete katılmak için güneş doğar doğmaz harekete geçer. Ormanda karşılaştığı hayvanlar düğüne bu yavaşlıkla asla yetişemeyeceğini söyler ama Sabırlı Sakinyürür kararlıdır. Adım adım yoluna devam edecektir.
Alman yazar Michael Ende bu öyküsünde kendine inanmanın önemini vurguluyor.

**4 yaş ve üstü okurlarımız için.**







## Unutkan Kedi Dombili

**Judith Kerr**
**Hep Kitap**

Dört kişilik Thomas ailesinin Dombili adında bir kedisi vardır. Dombili çok iyi kalplidir ama çok şeyi anlamaz, pek çok şeyi de unutur. Yemek yediğini, uçamadığını, eve giriş için kullanması gereken kapıyı bile unutur. Unutkanlığı yüzünden başına gelmedik kalmaz. Bazen evdekilerin de canını sıkar. Günün birinde öyle bir şey yapar ki bir madalya alır. Basit çizimleri ve sade anlatımıyla elinizden bırakamayacağınız müthiş bir kitap.

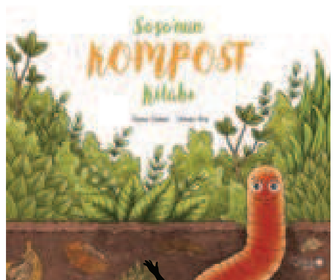
**3 yaş ve üstü okurlarımız için.**

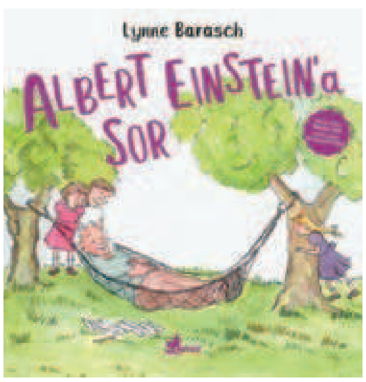
## Soso'nun Kompost Kitabı

**Sima Özkan**
**Redhouse Kidz**

Minik solucan Soso, Toklar Apartmanı'nın arka bahçesinde, en iyi dostu Nil'in getirdiği yemeklerle yaşar. Bu kitapta Soso'nun hayat hikâyesinin yanında nasıl kompost yapılacağını da öğreniyoruz. Kompost yani doğal gübre. Kompost sayesinde doğanın nasıl kendini yenilediğine şahit oluyor, geri dönüşüme nasıl katkı sağlanabileceğini görüyoruz. Haydi, sadece kitabı okumakla kalmayın ellerinizi toprağa değdirin ve kompost yapmaya başlayın.

**5 yaş ve üstü okurlarımız için.**




## Albet Einstein'a Sor

**Lynne Barasch / Çınar**

Çok iyi anlaşan iki kız kardeş birlikte birçok şey yapar. Abla Annabel her konuda o kadar iyidir ki April'a çok şey öğretir. Annabel'in tek zorlandığı konu ise matematiktir. Çok çalışmasına rağmen matematik notları pek iyi değildir. Verilen ödevdeki problemi çözemezse sınıfta kalacaktır. Çok karamsardır. Bunu gören kardeşi April ise matematik konusunda ona yardım etmeye karar verir. Bir mektup yazar ve problemi Albert Einstein'a sorar. Einstein mektuba cevap vermiş midir?
Kardeşlik, paylaşım ve yol göstericilik konusunda ödüllü bir kitap.

**5 yaş ve üstü okurlarımız için**


Otribebe
gsk
Rahat nefesler,
neşeli bebekler.
Bebeğinizin burun tıkanıklığını giderir.
1 NEMLENDİRİN
2 TEMİZLEYİN
3 DEĞİŞTİRİN
CHTK/CHOTRI/0040/16

## Sinemaya gidiyoruz




### Puloi: Asla Yalnız Uçmayacaksın

Ailesi sonbaharda göçen, uçmayı henüz öğrenememiş bir yağmurkuşu, sevdiğine kavuşmak için hayatta kalmak zorundadır. Bu yolculuğu kutup soğuğu, hain düşmanları ve kendine rağmen tamamlamalıdır. Çocuğunuzla birlikte keyifli dakikalar sizi bekliyor...
**Vizyon tarihi: 2 Mart 2018**




### Bizim Köyün Şarkısı

İstanbul'da yaşayan Çınar'ın hayatı, hiç beklemediği bir olay sonucu bambaşka bir seyre girer. Kız kardeşi Zeynep ile birlikte babasının köyüne taşınmak zorunda kalır. Dedesinin yanında hiç aşina olmadığı köy hayatına alışmaya, İstanbul özlemini bastırmaya çalışan Çınar, şartlar ne kadar zor olursa olsun hayallerini izlemenin mümkün olduğunu da burada öğrenecektir. Yıllardır katılmak istediği Geleceğin Müzisyenleri adlı bir müzik yarışmasına, köydeki yeni arkadaşlarıyla katılmak için var gücüyle çalışacaktır. **Vizyon tarihi: 30 Mart 2018**

## Müzikale gidiyoruz



### Alice

Alice evlerinin bahçesinde sık sık verilen çay partilerinden ve bu davetlere katılan davetlilerden artık çok sıkılmıştır. Onun için her şey renksiz ve tekdüzedir. Her zaman imkansız şeylerin gerçekleştiği renkli ve fantastik bir dünyanın hayalini kurar. Bir gün yine bir çay patisi sırasında, beyaz bir tavşanın peşine takılarak kendini 'Harikalar Diyarı'nda bulur. Kötü kalpli Kırmızı Kraliçe'ye karşı verdiği mücadelede kendisine konuşan bir kedi, çılgın bir şapkacı, mart tavşanı, silahşör bir fare, beyaz tavşan ve daha birçok fantastik karakterler yardımcı olur. Harikalar Diyarı'nda inanılmaz olaylarla, çözümsüz bilmecelerle, anlaşılmaz sözcük oyunlarıyla karşılaşır. Bu fantastik oyunda miniklere  zorluklar karşısında yılmamanın önemi, arkadaşlık, paylaşmanın önemi, kendine güven ve cesaret aktarılıyor. Miniklerin oldukça eğleneceği oyun, 11 Mart 2018 Uniq İstanbul'da sahnelenecek.

### Köstebekgiller

Son derece hareketli müzik dolu bu yeni serüvende Tırtıl Soren, Kurt, Kırmızı Başlıklı Kız, Gerçeği çizen ressam karakterleri de sevimli dostlarımıza eşlik edecek. Müzikalde, Boyo'nun çocukları gösteride eğlenmek ve birlikte oynamak üzere söz verip davet ettiği ancak son ana kadar üstlendiği sorumluluğu yerine getirmediği için tüm arkadaşlarını zor durumda bıraktığı anlatılıyor. Köstebekgiller aile olarak bu sorunun da üstesinden geliyorlar ve davetli çocukları çok mutlu ve eğlenmiş bir şekilde uğurluyorlar. Dostlarımızın, seyirci ile interaktif olarak gerçekleştirecekleri müzikalde, çocuklar harika vakit geçiriyorlar ve oyun içindeki hikayelerden bir çok ders çıkarma imkanı buluyorlar. Bu müzikal, 3 Mart'ta İzmir Sabancı Kültür Sarayı Hasan Tahsin Salonu'nda.




Ocean Multi
IFOS
Çocukları İştahlandıran Lezzet
Denediniz mi?
OMEGA 3
B1 B2 B3 B5 B6 B9 B12
A C D E ÇİNKO SELENYUM İYOT MOLİBDEN
ITQI 2016 BRUSSELS
üstün lezzet ÖDÜLÜ
ORZAX
Ocean
Multi
Multi Vitamin
Multi Mineral
Balık Yağı
Glukoz ve Fruktoz Şurubu İçermez
150 ml
BALLI - PORTAKAL AROMALI
Takviye Edici Gıda
Kimyasal Renklendirici ve Tatlandırıcı İÇERMEZ!

# Aynıyız, +1 Farklı

*Hastalık değil, kromozom anomalisi nedeniyle genetik bir farklılık olan Down Sendromu, ortalama her 800 doğumdan birinde görülüyor. 21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü, her yıl mart ayının 21'inci günü, 21'inci kromozomun 3 tane oluşunu simgeleyerek kutlanıyor.*

**Down sendromu neden ve nasıl oluşur?**

Çocuklar en değerli varlıklar; çünkü onlar anne ve babanın eşit miktarda verdikleri genetik materyallerin birleşmesinden meydana geliyorlar. Annenin yumurtası ve babanın spermi birleşerek embriyoyu, embriyo da gelişerek yeni bir bireyi oluşturuyor. Down Sendromu'nun nasıl oluştuğunu anlayabilmek için genetik konusunda biraz daha detaylı bilgiye ihtiyacımız var. Normal bir insanın hücre çekirdeğinde 46 kromozom bulunur, o yüzden yumurta ve spermin birleşiminde kromozom sayısı 46 olan yeni birey oluşuyor. Şimdi bu bilgiler ışığında Down Sendromu'nun genetik yapısına bakacak olursak; kromozom sayısının 47 olduğunu görüyoruz. Bu farklılık, anneden, babadan ya da kendiliğinden oluşan genetik bir hata ile 21. kromozomun bu bireyde fazladan bulunmasıyla oluşuyor. Bu fazla kromozom, annenin yumurtasının oluşumu sırasındaki bir hatadan yahut babanın sperminin oluşumundaki hatalardan kaynaklanabiliyor. Anne veya babanın taşıdığı translalokasyonlu kromozom durumu da bu sendromun oluşmasına neden olabiliyor. Anne ve babanın yaşı, yaşam tarzı, sahip oldukları kromozom yapısı bu hastalığın oluşmasında etken olabiliyor.

**Belirtileri**

- Farklı bir yüz ve vücut görünümü,
- Başın arkası yassı, ensenin kısa ve kalın oluşu,
- Kulakların kafaya göre daha küçük olması,
- Gözlerin birbirinden ayrık ve çekik olması.



**Down Sendromu nasıl anlaşılır?**

Down Sendrom'lu bebekler doğduklarında farklı bir yüz ve vücut görünümüne sahip oluyorlar. Bu farklılıklar çocuk doktorlarının ve genetik uzmanlarının fizik muayenesiyle tespit edilebiliyor. Fakat sonrasında tam tanıyı koymak için kromozom testi mutlaka yapılmalı. Tipik bir Down Sendromlu bebekte görülebilecek farklılıkları şu şekilde açıklayabiliriz; kafanın ufak, baş arkasının yassı, ensesinin kısa ve kalın oluşu, burun kökü yassı, kulakların kafaya göre daha küçük olması, gözlerin birbirinden ayrık ve çekik olması durumu, dilin normalden daha geniş ve dışarıda oluşu gibi tipik kafa ve yüz bulgularıdır. Bu bebeklerin parmakları ise kısa ve tombul olur, avuç içlerinden birinde ya da ikisinde tek bir çizgi bulunur. Vücutları da kısa ve tombul gözükür.

**Erken teşhisin önemi nedir ve nasıl teşhis edilir?**

Down Sendromu'nun teşhisi, anne karnında fetüs 15-22 haftalıkken CVS ve amniyon gibi örneklere kromozom yapısının ve sayısının tespit edildiği testlerle mümkün oluyor. Down Sendromu, belirtilen fiziki bulguların yanında zeka geriliği ve bazı konjenital kalp hastalıklarını da beraberinde bulunduruyor. Böyle bir bebeğin veya çocuğun bakımı da normal olanlardan daha çok özveri ve sabır gerektiriyor. Doğum öncesi tanının aileye sunduğu iki olanak var: Eğer teşhis yaşam sınırı olan 22. gebelik haftasından önce konulmuşsa gebelik sonlandırılabiliyor veya aile gebeliğin devamına karar vermişse neyle karşılaşacaklarını ve doğacak olan özürlü bebekleri için neler yapabileceklerini öğrenerek zaman kazanıyorlar.

**Yaşamı kolaylaştırmak adına neler yapılmalı?**

Down Sendromlu bebeklerin gelişim geriliği yaşadığı bilinen bir gerçek. Bu sebeple çocuğun geri kalmasını bekleyip, belirli bir yaştan sonra müdahaleye başlamak doğru değil. Hedef; gecikme başlamadan desteğe başlayarak, zaman içinde yaşıtları ile arasında açılacak mesafeyi mümkün olabildiğince kısa tutmak olmalı. Bunu mümkün kılabilmek için 0-1 yaş arasında fizyoterapi ve özel erken eğitim programlarından yardım alınması gerekiyor. Günümüzde bu desteklere ücretsiz olarak da ulaşılabiliyor. Bunun için aileler bebeğin tanı sonucu ile birlikte Sağlık Bakanlığı'nın duyurduğu hastanelerden birine giderek bebeğin engel derecesini ve durumunu belirten kurul raporu alarak, bu rapor ile ikamet ettikleri bölgede bulunan Rehberlik Araştırma Merkezine (RAM) müracaat edebiliyor.
Bu merkezden verilecek başka bir raporla da Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel rehabilitasyon merkezlerinden ücretsiz olarak faydalanabiliyorlar.



# Dokunmaya kıyamam...

*Pek çok kişi bebeklerin başına fazla dokunulmaması gerektiğini, bölgenin oldukça hassas olduğunu bilir. Bıngıldak konusunda oldukça hassas olan ebeveynler, bebeğinin başına dokunmaya hatta yıkamaya dahi korkarlar. Peki ya bıngıldak sizin düşündüğünüz kadar hassas mı?*



**Bebeğin beyninin normal bir şekilde büyümesine fırsat veren, esnek yapısı sayesinde doğum sırasında bebeğin doğum kanalından kolayca geçmesini sağlayan fontaneller sürekli kontrol altında olmalıdır.**

Beyin gelişimi özellikle hayatın ilk iki yılında kafatası gelişiminden çok daha hızlıdır. Doğumda henüz kafatası kemikleri kaynamamış haldedir ve bağ doku dediğimiz kemikten daha yumuşak bir madde ile birbirlerine bağlıdır. Böylece beyin büyürken bu esnek bağlar sayesinde kafatası buna uyum sağlayarak genişleyebiliyor. Bebeğin kafa kemiklerinin birleşme noktaları arasında kalan bu boşluklara, halk arasında bıngıldak olarak bilinen, 'fontanel' adı veriliyor. Kent Sağlık Grubu'ndan Yenidoğan ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aydın Erdemir, bıngıldak hakkında tüm sorularımızı yanıtladı.

## İŞARETLERİ TAKİP EDİN

Yenidoğanların başında toplam altı adet fontanel bulunur, sadece ön ve arka olmak üzere iki tanesi muayene ile fark edilebilir. Muayene ile fark edilemeyen birer çift fontanel (sfenoid ve mastoid) başın her iki yanında bulunur. Arka fontanel genelde doğumdan sonra ilk üç ay içinde kapanır. Baklava dilimine benzeyen ön fontanel ebeveynlerinde elle rahatlıkla hissedebildikleri en büyük fontaneldir. Ön fontanel üç ile on sekiz ay arasında kapanabiliyor. Nadiren üç ay gibi erken ve yirmi dört ay gibi geç sürede kapanabiliyor. Dört aydan erken kapanması, beynin gelişimini engelleyebileceği için dikkatli olunmalıdır ve mutlaka bir çocuk doktoru tarafından takip edilmelidir. İzlemde bebeğin baş çevresi büyümesinin ve nörolojik muayenesinin normal sınırlarda olduğunun görülmesi herhangi bir sıkıntı olmadığını gösterecektir. Fontanele dokunulduğunda bir atım hissedilebilir. Özellikle bebek ağlarken veya öksürürken fontanel dışa doğru bombeleşir. Ancak bebek sakin ve oturur pozisyonda iken fontanelin normalden daha şişkin veya normalden daha çökük olması durumunda en kısa sürede doktora başvurmakta fayda vardır. Ciddi ishal-kusma gibi vücuttaki su eksikliğine bağlı durumlarda fontanel çökük; menenjit (beyin iltibabı), beyin kanaması, hidrosefali gibi durumlarda fontanel kabarık saptanabilir.

**Bıngıldağın normalden küçük veya büyük olması, erken ya da geç kapanması bazı hastalıkların habercisi olabileceği gibi, normal de olabilir. Bu nedenle önemli olan kontrollerin aksatılmaması ve doktor tarafından uygun görülen testlerin yapılmış olmasıdır.**
**Bıngıldağın normalden büyük olması prematürite (erken doğum), düşük doğum ağırlığı, kafa içi basıncının arttığı durumlar (hidrosefali, beyin kanaması, gibi), hipotiroidi (tiroid bezinin az çalışması), raşitizm (D vitamini eksikliği) ve iskelet sistemini etkileyen bazı genetik hastalıklara bağlı olabiliyor.**
**Fontanelin normalden küçük olması ve erken kapanması hipertiroidi (tiroid bezinin fazla çalışması), bazı genetik hastalıklar, anne karnında geçirilen bazı enfeksiyonlara veya oksijensiz kalmaya bağlı beyin zedelenmesi durumunda oluşan mikrosefali (baş çevresinin normalden küçük olması) ve kraniyosinoztozise (kafa kemiklerinin normalden erken dönemde birbirine yapışması) neden olabiliyor.**

## SANILANIN AKSİNE...

Aileler genellikle bıngıldak dokunmaya korkarlar. Sanılanın aksine, dayanıksız ve kolay zarar görebilecek bir bölge değildir. Bıngıldağı oluşturulan sağlam bağ dokusu, beyin için koruma sağlar. Bebeğin kafa travmalarından korunması konusunda fontanelin rolü büyüktür. Ufak dokunmalar, sürtmeler ve hareketlerle zarar görmez, ciddi bir şekilde darbe almadıkça beyin dokusuna zarar vermesi neredeyse imkansızdır.
Bu nedenle bebeğin saçını tararken, yıkarken veya severken fontanele dokunmanız herhangi bir zarar vermeyecektir.





# Doğuma Çeyrek Kala

*Doğum, tüm ebeveynlerin hayatında en önemli bir dönüm noktalarından birisi! Aileler doğumdan önce bu müthiş buluşma için türlü fedakarlıklarla miniklerinin hiçbir eksiğinin kalmaması için çabalıyorlar. Ancak bu dönemde -özellikle de ilk çocuksa, gerek heves, gerekse tecrübesizlikten gereksiz birçok harcama yapılabiliyor. Doğum öncesi dönemde tüm ihtiyaçlarınıza yönelik size rehber olacağını düşünerek hazırladığımız bu dosyamızda miniğiniz için kıyafet seçiminden, oda hazırlıklarına kadar birçok konuyu ayrıntılarıyla masaya yatırdık.*

"Tebrikler hamilesiniz!" Bu cümleyi duyduğunuz ilk anın üzerinden daha ne kadar geçmiş olabilir ki... Bugünlerde ise hamileliğinizin ortalarına gelmiş ve miniğinizi kollarınıza almanıza sayılı zaman kalmış. Bu da artık doğum öncesi hazırlıkların start alabileceği anlamına geliyor demektir. Siz de listenizi oluştururken bizimle ayrıntılı bilgiler paylaşan Bebek Alışveriş Koçu Bebek ve Çocuk Ürünleri Uzmanı Gizem Köseoğlu Yılmaz'ın önerilerinden faydalanabilirsiniz. Yılmaz, bebeğiniz için alışverişe en erken on sekizinci haftada başlamanızı öneriyor, bunun nedenini ise bu haftaların hem bebeğinizin cinsiyetinin belirlendiği hem de en riskli zamanların geçtiği dönem olması olarak açıklıyor. İş hayatınız, eviniz, fiziksel özellikleriniz, otomobiliniz, sosyal hayatınız ve daha birçok nokta kullanacağınız ürünleri etkileyecektir. Tekrar tekrar almamak için, huzurla keyifle ve sağlıkla yeni doğan süreci geçirmek için muhakkak bebekle yaşam stilinizi analiz etmelisiniz. Şimdiden keyifli alışverişler...



Miniğinizin bir daha kullanmayı düşünmediğiniz ürünlerini bir yakınızla paylaşabileceğiniz gibi, bebecruz.com / tutumluanne.com / ekonomikanne.com gibi internet siteleri üzerinden de satabilirsiniz.

## Emzirmeye hazırlanırken

Göğüs pedi, göğüs ucu kremi, neredeyse tüm lohusa annelerin kullandığı ürünlerdir. Göğüs kalkanı ya da göğüs ucu ise gerekli gördüğünüzde kullanılabilecek ürünler olduğundan ihtiyaç halinde almalısınız. Göğüs pompasını da yine bebeğiniz ve sizin yaşam stilinize göre tercih etmelisiniz. Süt oranınız ve göğüs kanallarınızın durumu alınabilecek ürünleri seçmenize yardımcı olacaktır. Eğer iş hayatınıza dönecekseniz, kısa zamanda süt sağımı gerçekleştirmeniz gerekecektir. Bunun için de çiftli göğüs pompası iki göğsü aynı dakikalarda sağmanızı sağlayacağından ideal olacaktır. Ancak tek bebek ve ev hayatı devam edecekse sık sık emziriyorsanız ve gerekli durumlarda kullanmak istiyorsanız bu durumda manuel olanları tercih edebilirsiniz.

### ÖNCELİK ODASINDA

Bebeğiniz için hazırlıklara başlama zamanınız nihayet geldi! En büyük önerimiz odasından başlamanız. Oda hazırlığı, alışverişiniz devam ettikçe düzeninizi kurmanıza yardımcı olacaktır ve her şey yerli yerinde olacaktır. Bu hazırlıklara başlamadan önce nasıl bir oda hazırlayacağınıza karar vermelisiniz. Örneğin bebeğinizi odanızda mı yatırmak istiyorsunuz yoksa a'dan z'ye bir oda hazırlayacak mısınız? Bir oda hazırlayacaksanız Gizem Köseoğlu'nun önerisi nefes aldırmayan duvar kağıtları yerine antibakteriyel boyalardan tercih etmenizden yana. Sıra zemin döşemesine geldiğinde ise günümüzde hava kirliliğinin ve alerjik kişi sayısının yükseldiğini hatırlatmak isteriz. Küçüğünüzün odasında kullanacağınız halı tüysüz, toz ve kiri çok çekmeyecek, polyester içermeyen ve sık sık yıkayabileceğiniz bir halı olabilir. Kalın halıların içlerine tozu ve kiri hapsedeceğini de hatırlatmış olalım. Sizin gibi onun da ayrı bir dolaba ihtiyacı olacaktır. Bebeğiniz için birçok eşya kullanacağınız için ideal büyüklükteki dolaplardan seçebilirsiniz. Hem kıyafetlerini hem de bez, örtü, emzirme, beslenme, emzik, biberon, ıslak mendil, oyuncak, elektronik gibi ürünleri bu dolaplarda konumlandırabilirsiniz.

### MIŞIL MIŞIL UYUSUN...

Karyola seçimini yaparken sizin yaşam şekliniz ön plana çıkıyor. İlk aylarda çok detaylı bir mobilya istemiyorsanız ufak beşikler ya da sepet kullanabilirsiniz. Daha sonrasında ise uzun süre kullanılabilecek yatakları tercih edebilirsiniz. Sepet veya minik beşikler ilk beş ay için uygun olacağından aslında kısa süreli kullanım sağlar. Odadan odaya sık sık gezdirmek istediğinizde, odanızda yatağınızın hemen yanına çekmek istediğinizde büyük kolaylık olacaktır. Hem kullanım süresi bittiğinde isterseniz ikinci bebek için saklayabilir isterseniz de internette ikinci el sitelerinde değerlendirebilirsiniz.
Karyola seçiminizi büyüyen beşiklerden yana yaparak ürününüzü uzun yıllar kullanabilirsiniz. Büyüyen beşikler ilk etapta bebeğiniz bir-bir buçuk yaşına gelene kadar rahatlıkla kullanabileceğiniz, kenarları kafes kafes korumaları olan mobilya takımı içerisinde alabileceğiniz yataklardandır. Baş kısmında çekmece opsiyonu ile alt kısımda kardeş yatağı ya da çekmeceleri olan modelleri de vardır. Aslında bu ürünler evde büyük kardeş, yardımcı, büyük anne – büyük baba olan durumlarda da size pratik çözüm sağlayacaktır. Bir diğer seçenek ise birçok ihtiyaca uyan beşikler yani; ev tipi ana kucağı, hamak olarak da kullanılabilecek çok fonksiyonlu ürünler. Bunlar hem odadan odaya taşımanız için kolaylık sağlayan, tekerlekli, kompakt ürünler olup hem de bahçede veranda da çimlerde keyifle kullanabileceğiniz hamak – hafif sallanan ana kucağı şeklini alabilenlerdir.
Karyolada kullanacağınız yatağı seçerken de dikkat etmeniz gereken hassas noktalar var. Özellikle ilk aylarda, yumuşak, el ile doldurulan pamuk ya da çok sert yaylı yataklar bebeğinizin gelişimi açısından uygun olmayacaktır. Çünkü o pamuk yataklar bebeğin yatağın içinde gömülmesine neden olup hava almasını engelleyecektir. Seçeceğiniz iç yatak ve dış koruma örtüsü hava geçiren nefes alan özellikte olmalıdır. Özel olarak bambu ve Hindistan cevizi liflerinden yapılan iç yataklar, doğal ürün tercih edenler için ideal. Nevresim takımlarını seçerken yüzde yüz pamuk ya da organik olan ürünleri tercih etmelisiniz. Bebeklerin cildi anne karnında özel bir korumaya sahip. Doğdukları anda dış dünyadan gelen etkilerden çok çabuk etkilenebiliyorlar. İşlemeli ve boyalı nevresim takımları cildine zarar verebilir. Hatta ilk etapta etkiyi gözle göremeseniz de deri altına dahi zarar verebilir.
Büyüme hormonu karanlıkta


SEN D İYİ YAŞA!
Wellcare
Vitamin D3
İçeren Takviye Edici Gıda
1 puff = 400 IU
BHA içermez
Koruyucu içermez
Yapay tat içermez
Yapay renklendirici içermez.
5 ml
Wellcare
Vitamin D3
İçeren Takviye Edici Gıda
1 puff = 600 IU
BHA içermez
Koruyucu içermez
Yapay tat içermez
Yapay renklendirici içermez.
5 ml
Wellcare
Vitamin D3
İçeren Takviye Edici Gıda
1 puff = 1000 IU
BHA içermez
Koruyucu içermez
Yapay tat içermez
Yapay renklendirici içermez.
5 ml
D VİTAMİNİ
İHTİYACINIZ İÇİN
HER GÜN
1 FIS
YETER!
Wellcare™
sendeiyiyasa.com
wellcaretr
Wellcare™
Vitamin D3

salgılandığından miniğinizin uykusu sırasında gece lambasını açık bırakmamalısınız. Gerekli durumlarda kullanabileceğiniz, loş ışık veren bir gece lambası pek çok yönden işinizi görecektir.

### ANA KUCAĞI SEÇERKEN…

Ana kucakları bebek doğduktan sonra düşünülmesi gereken grupta. Çünkü gerçekten çoğu bebeğin o tarz sallanmalı ya da hareketli titreşimli ürünlere ihtiyacı olmuyor. Ama bazı bebeklerde durum farklı olup titreşim ses ve hareket odaklı ürünler gerekebiliyor. Ama ürünlerinizi satın alırken üçü bir arada gibi ürünler düşünüyorsanız ana kucağı opsiyonu da içinde olduğundan ekstra bir harcama yapmamış olacaksınız.

### KENDİNİZE EMZİRME ALANI HAZIRLAYIN

En baştan söyleyelim özellikle gece emzirmelerinde bir emzirme koltuğu kullanılması en sağlıklısıdır. Yorgunluk ve uykusuzluk nedeni ile istenmeyen durumlarla karşılaşmamak için yataktan kalkmalı ve dik pozisyonda emzirmelisiniz. Seçeceğiniz emzirme koltuğunun kol kısımları bebeğinizin kafasını ve vücudunu korumak amacı ile yumuşak olmalı. Ancak çok yüksek olmamalı.

### PAMUKLARA SARMALANSIN…

Biricik bebeğiniz için alışveriş yaparken en keyif alacağınız bölümlerden birisi de onun için seçeceğiniz kıyafetler. Ancak tekstil ürünleri en son alınması gereken kategori. Miniğinizin dolabını doldurmaya başlamadan önce onun tahmini doğum kilosunu öğrenmeniz en faydalısı olacaktır.
Markaların bedenleri birbirinden çok farklıdır. Bir markanın 0-3 aylık ürünleri diğer bir markanın yeni doğan ürünlerine denk gelebilir. Dolayısı ile ilk beş gün kullanıp sonra kullanamayacağınız ve ilk aylarda çok bol olan ürünleri almaktansa sağlıklı ve düzgün bedenlerde ürün almanız daha keyifli olacaktır. Bir diğer önemli nokta ise çok şık görünseler bile birçok polar ürün polyester içerir. Polyester biz yetişkinler için bile sağlıklı değilken bebekler için de kullanılmaması gereken tekstil grubundadır. Ayrıca fermuarlı, çıtçıtlı ürünlere de dikkat etmeniz gerekir. Kesinlikle bebeğin cildine değen kısımlarda çıt çıt ve fermuar olmamalıdır.
Hastane çıkışı mevsimine göre tercih etmeyi asla unutmayın. Özellikle yüzde yüz pamuk ürünleri tercih etmelisiniz. Çok fazla işlemesi olan, çok kat kat olan ürünleri tercih etmeyin. İlk iki ay mutlaka eldiven kullanın. Yüzünü ve cildini tahriş etmemesi için bu oldukça hassas bir konu. Ancak ikinci ay itibari ile etrafını keşfetmeye başlaması için elleri mutlaka serbest bırakmalısınız.

### BANYO ZAMANI!

Bebeklerin ilk altı aylarında her gün banyo yapılması doktorlar tarafından öneriliyor. Yenidoğan bebekleri ise çok fazla küvette tutamayacağımız için pratik ve hızlı hareket etmelisiniz. Bunun için de seçeceğiniz banyo ürünleri hayatınıza uygun olmalı. Küvet, küvet ayağı ve küvet filelerinden oluşan setler oldukça işinize yarayacaktır.
Bu noktada aynı markanın birbirleri için üretilmiş ürünleri kullanmak önemli. Çünkü farklı markalar birbirine uyum sağlamayacağından dengesizlik oluşturabilir. Maşrapa ve kova ile sıcaklığını ayarladığınız suları kullanmanız daha sağlıklı olacaktır. Eğer sıcaklık konusunda emin olamıyorsanız su termometrelerini tercih edebilirsiniz. Banyo sonrası kurulama için, ıslaklığı hemen emecek, müslin bezler ya da bambu havluları kullanabilirsiniz.
Bebeğiniz için seçeceğiniz kozmetik ürünleri; bebek şampuanı, losyon, bebek ve banyo yağında yine yüzde yüz doğala yakın, bitkisel içerikli ürünler tercih etmelisiniz. Unutmayın, bebeğinizin cildi çok hassas...

Bebek Alışveriş Koçu Gizem Köseoğlu Yılmaz, tüm hazırlıklarınızı en geç otuz dördüncü haftanızda tamamlamanızı öneriyor. Çünkü bu haftadan sonra enerjiniz daha çok azalabilir ve çok çabuk yorulabilirsiniz.



**Miniğizin banyo suyu sıcaklığından emin olamıyorsanız su termometrelerini kullanabilirsiniz.**

## Gizem Köseoğlu Yılmaz'a sorduk:

**Bebek alışveriş koçu olarak nasıl çalışıyorsunuz?**
Aile ile bir araya gelip yaşam şekillerini analiz ediyorum. Evleri, işleri, gezdikleri yerler, otomobilleri, beklentileri, fiziksel özellikleri hepsi benim için çok önemli. Bu analizden sonra her kategori için onlara uygun olabilecek iki, üç farklı ürün sunuyorum. Sonra içlerinden istediklerini tercih edebiliyorlar. İsterlerse beraber alışverişe çıkıyoruz isterlerse onlar çıkıyorlar. Bu noktada da yanlış, uygun olmayan ürünleri hayatlarına sokmamış oluyorlar. Ve aslında benim için en önemli nokta Babies And Shop danışanı oldukları için alışverişlerini mağazalardan ve firmalardan indirimli bir şekilde gerçekleştirmeleri. Ayrıca eğer isterlerse organizasyon, fotoğraf çekimi, bebek odası için mimari destek konularında da indirimli hizmet alıyorlar.

**Aileler size nasıl ulaşabilirler?**
Aileler bana isterlerse, sosyal medya hesapları üzerinden @babiesandshop kullanıcı adımla ulaşabilirler ve hello@babiesandshop.com adresine mail atabilirler.

# Renk Seçerken

*Duygu durumunuza göre hangi rengin sizi daha çok etkilediğini hiç düşündünüz mü? Miniğinizin odası için seçeceğiniz renklerin onu doğrudan etkilediğini göz ardı etmeyin. Yapılan bilimsel çalışmalara göre renklerin; miniklerin zihinsel gelişimlerinden, yaratıcılıklarına, üretkenliklerinden, öğrenmelerine kadar birçok etkisi var.*



Mobilya ve renk seçiminiz, miniğinizin kişisel gelişimine katkı sağlar!




Çocuklar, renkleri hayatlarının her alanında görmekten hoşlanır. Erkek çocuk için mavi, kız çocuk için pembe renk ayrımlarına gitmeyi tercih etmemelisiniz. Bebeğiniz için hazırlayacağınız mekanlarda tüm renklerin dengeli bir biçimde duvar ve eşyalara dağıtılması gerektiğini vurgulayan İstanbul Rumeli Üniversitesi İç Mekan Tasarımı Programı Öğretim Görevlisi Betül Uç, çocuk odası dekorasyonunda ebeveynler için önemli önerilerde bulunuyor.

## KİŞİSEL ÖZELLİKLER ÖNEMLİ

Çocuk odaları; içinde eğlenebilecekleri, rahat olabilecekleri ama aynı zamanda sağlıklı bir uyku için kalabalık olmayacak şekilde dizayn edilmelidir. Çocuklara uygun mobilya ve renklerin seçildiği kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak konseptlerle düzenlenmesi gereken yaşam alanlarıdır. Çocuk odası dekorasyonu için canlı renk kullanımı onların yaratıcı iç dünyasını hareketlendirmek için elverişlidir. Ancak her renk çocuğunuzun kişiliğine uymayabilir. Nasıl ki her bireyin sevdiği renkler karakterine ve zevklerine göre değişiyorsa, çocuklar için hazırlanan odaların da çocukların kişisel özelliklerine göre renklendirilmesi ve dizayn edilmesi gerekir.

## SU BAZLI BOYALARI TERCİH EDİN

Çocuk odaları için duvar boyası seçimi yapılırken dikkat edilmesi gerekenlerder biri, yağlı boya yerine su bazlı boya tercih edilmesi. Bunun nedeni ise su bazlı boyaların, tiner gibi kimyasallarla değil su ile seyreltilmesi. Bu boya duvarların nefes almasını engellemez, kısa sürede kurur ve koku bırakmaz. Küf önleyici ve anti bakteriyel seçenekleri vardır. Bir diğer alternatif, kimyasal kullanmadan ekolojik doğal hammaddelerle üretilmiş sağlıklı boya serileridir. İçeriğinde sağlığa zarar veren arsen, civa, katmium, kurşun gibi ağır metaller en aza indirgenmiş duvar boyaları tercih edilmelidir. Çocuk odalarında duvar kağıdı kullanılması ise onların kişisel gelişimi açısından bir sakınca yaratmayacaktır.

## RENK SAYISINI SINIRLANDIRIN

Ortamda kullanılan renk sayısının çoğalması, algısal güçlüğe, dikkat bozukluğuna ve görsel konforsuzluğa sebep olur. Renk sayısı sınırlı tutulması; ortalama üç-beş farklı renk, düzeninin daha anlamlı olmasını ve yapılmak istenen etkinin daha kolay algılanmasını sağlar. Koyu renkler, büyük yüzey alanlarında tercih edilmemelidir. Yüzeyden yansıyan ışığın renksel özelliği değiştikçe, yüzeyin algılanan rengi değişir.

## GÜN IŞIĞI ALMASI EN İYİ ÇÖZÜM

Çocukların renkleri doğru algılaya bilmeleri için yüzeyleri aydınlatırken doğru ışık rengi seçilmelidir. Aydınlatma ve renk birbirinden bağımsız değerlendirilmemelidir. Çocuk odaları aydınlatılırken tayfsal yapısı düzgün bir ışıkla aydınlatılmalı. Bu mekanların bol gün ışığı alması en iyi çözümlerden biridir. Kapalı hava koşullarında gün ışığı büyük oranda yetersiz kalacağı için gün ışığına benzer tayfta lambalar tercih edilmelidir. Örneğin, mavi renkli bir yüzeyi sarı (sıcak) ışık ile aydınlatıldığında görünen yüzey rengi yeşil olarak algılanacaktır, beyaz (soğuk) bir renkle aydınlatıldığında ise mavi renginin tonunda sapmalar olacaktır. Çocukların renkleri doğru öğrenmeleri için aydınlatma kusurlarından kaynaklanan görsel rahatsızlıklar olmamalıdır.

## Duygusal ve fiziksel gelişimde renklerin önemi

**Kırmızı:** Enerji verir, uyarıcıdır, iştah açan bir renktir.
**Pembe:** Kırmızıya göre daha az etkili bir renktir. Sakinliği ve mutluluğu temsil eder.
**Turuncu:** Canlılık, enerji ve eğlenceyi temsil eder. Sindirim ve bağışıklık sistemini etkiler.
**Sarı:** Konsantrasyonu sağlar, ilham vericidir, beyni uyaran bir renktir.
**Mavi:** Huzur verir, rahatlatıcı ve sakinleştiricidir, özgürlüğü temsil eder.
**Yeşil:** Dinlendirici, güven verici, yaratıcılığı etkiler ve güven duygusunu temsil eder.
**Mor:** Sorumluluk ve otorite duygusu olan, isteği ve hareketi azaltan bir renktir.

# Alışveriş zamanı!

*Biricik miniğinizi kucağınıza almaya artık sayılı günler kaldı. Onun gelişiyle birlikte hayatınızda birçok şey değişecek. Hem bebeğiniz hem de sizin ihtiyaçlarınız için doğuma bir süre kala hazırlıklarınızı yapmaya başlamalısınız. Biz şimdiden sizin için bir alışveriş listesi önerisi hazırladık bile...*



Weewell Banyo Termometresi



Ikea Alt Değiştirme Masası



Çilek Bebek Sepeti



Tekzen Çocuk Odası Gece Lambası




Avene Cicalfate Pişik Kremi




Fresh'n Soft Bebek Bakım Örtüsü



Bebek Fotoğraf Albümü - nll





LC Waikiki Organik Pamuk Takım



Cotton Box Gemici Mavi Bebek Uyku Seti



Babyjem Doğal Deniz Süngeri



Chicco Küvet Seti Alt Açmalı




Mustela Çok Hassas Ciltler İçin Şampuan



Mothercare Kundak Battaniye



Bioderma ABCDerm Babysquam Onarıcı Bakım Kremi



Confetti Bebek Odası Halısı



Incia Göğüs Ucu Bakım Jel Krem



Mustela Çok Hassas Ciltler İçin Yüz Kremi



Bebe D'or Manuel Göğüs Pompası



LC Waikiki Organik Pamuklu Takım



E-Bebek Emzirme Koltuğu



Lansinoh Göğüs Ucu Pedi



Mustela Çatlak Öncesi Yağı



Prima Premium Care Yenidoğan Bezi

Kids Nook

AYŞEGÜL DEDE / BETÜL GECE



# Anne sesi bebeklere şifadır

*Hamileliğin başlaması ile annelik serüvenine ilk adımlarını atan anne adayları, bu süreçte bebeği ile ilgili pek çok değişik şeyi merak ederler. Henüz minikleri doğmadan seslerinin, minikleri üzerinde ne denli etki bıraktığı da merak ettikleri konuların başında gelir…*

İnsanlarda beş duyu vardır. Bunlar dokunma, tat alma, koku alma, işitme ve görmedir. Bu beş duyu bebeklerin dış dünyayı tanımalarını ve öğrenmelerini sağlar. Duyuların anne karnındaki gelişimi ile ilgili yapılan çalışmalardan edindiğimiz bilgilere göre; işitme bebeklerde sekizinci haftadan itibaren oluşan ilk duyulardandır. Aslında rahim içinde yaşam oldukça gürültü sayılabilir. Bebek burada pek çok titreşim ve sese maruz kalır. Tüm bu sesler içinde doğal olarak en güçlü ses bebeğin annesinin sesidir.

Anne sesinin bebekler üzerinde iyileştirici bir etkisi bulunur. Anneler hamilelik sürecinde bebeklerine masallar anlatmaya ve ninniler söylemeye başlamalıdır. Hamilelik döneminde özellikle annenin sakin ve sessiz ortamlarda bebeği ile iletişim kurma adına okuma saatleri yapması çok faydalıdır. Sesli kitap okumak, anne ve bebek arasındaki iletişimin ilk adımlarını atacaktır.

## HAMİLE ANNELERE ÖNERİLERİMİZ;

- Masal ve hikaye kitapları temin edin.
- Her akşam aynı saatte sesli olarak kitap okuyun.
- Kitap okumaya başlamadan önce aynı kokuyu koklayarak başlayın. Örneğin limon gibi. Bebek doğduktan sonra okuma saatlerinde bu alışkanlığı devam ettirin. Bu koku ve annenin yumuşak güven veren sesi özdeşleşmelidir. Koku ve ses çalışması bebeklerde uygulanan bir çeşit güdüleme egzersizidir.
- Okuma esnasında sakin ve yumuşak bir ses tonu kullanın.
- Bir eliniz ile kitabı tutarken diğer eliniz ile karnınızı ovalayın.

Hamilelikte her gün aynı saatte yapacağınız okuma saati, bebek doğduktan sonra da bebeğin uyku ritüelinde yer almalı. Bu ritüel bebeği ve anneyi rahatlatır. Huzursuz bir bebek dahi annesinin yumuşak sesi ile sakinleşir ve bu dinleme alışkanlığını devam ettirir. Yeni doğan bebek anneleri, emzirme esnasında da her gün 5-10 dakika sesli kitap okuyabilir. Anne, bir elinde kitaba odaklanıp sonra emzirdiği bebeği ile göz teması kurmalı ve bunu tekrarlamalı.



Bebeklerin dinleme, odaklanma, göz teması ve konsantrasyonlarını geliştirecek bu küçük egzersizler onların büyüyünce iyi birer kitap kurdu olmalarını sağlayacaktır. Yaşıtlarına göre dinleme, anlama ve ifade becerilerini daha iyi kullanabileceklerdir.

## HAMİLE VE YENİ DOĞAN ANNELERİNE HAZIRLAYABİLECEĞİNİZ BEBEK SEPETİ İÇİN ÖNERİLERİMİZ;

- İçinde pek çok hikayenin bulunduğu masal koleksiyonları. Bunlar, uyku öncesi kitapları olarak da geçer.
- Bebek beşiği ve pusetlerine takılabilecek ses çıkaran küçük kitaplar
- Yıkanabilen hışırtılı kumaş kitaplar
- Okuma yastıkları
- Ayraçlar
- Mandallı kitap lambası

ModaAnnem
ASLIHAN ÜNAL
info@modaannem.com / @aslihan_unal



# Doğum yaklaşıyor... Peki, hastane çantanız hazır mı?

*Bebeğini kucağına alacağı o heyecanlı tarihe gün sayarken nasıl da telaşlanıyor insan. Bu günlerde insanın kafası karışık, eli ayağı da bir pabuçta oluyor. Doğuma giderken yanıma neler almalıyım, çantama neler koymalıyım gibi sorular ile kendinizi sıkmayın, yanıtları ModaAnnem'de…*

Bebek hastane çantanızı hazırlamak için en uygun zaman; eğer erken doğum tehlikeniz yok ise 32. hafta sonrasıdır. Bu süreçte ne zaman ne olacağı belli olmuyor. O yüzden hazırlayıp kenara koymakta fayda var. Komplikasyonsuz bir doğum yaşarsanız ortalama hastane de kalış süreniz iki gündür. Hastanenin size sunacağı imkanları öğrendikten sonra listeyi hazırlarsanız, gereksiz eşyaları yanınıza almamış olursunuz.

**İşte bebeğiniz için doğum çantanızda bulunması gerekenler;**

- Öncelikle doğum yapacağınız mevsimi göz önünde bulundurarak çantanızı hazırlamalısınız. Yeni doğan bebeğinizin yaz günü de olsa üşüyeceğini unutmayın.
- Hastane çıkışı (zıbın, tulum, eldiven, şapka oluşan takım) valizinize üçer adet koymalısınız ki yedekli olsun. Doğum sonrası fotoğraf çekimi yapmayı planlıyorsanız özel bir takım da tercih edebilirsiniz. Şu aralar nakışlı-dantelli isme özel tasarlanmış tulumlarda çok revaçta.
- Bebek bezi ve ıslak mendil de çantanızın olmazsa olmazı… Yenidoğan bebeğinizin cildinin hassaslığını düşünerek ıslak mendil seçiminize çok dikkat etmeniz gerektiğini unutmayız. Ben iki çocuğumda da ilk üç ay sadece pamuk ve ılık su kullanarak cilt temizliğini yapmıştım. Islak mendil kullanacaksanız saf sulu ve pamuklu olmasına özen gösteriniz. Bebek bezinde de önceden stok yaparak riske girmemenizde fayda var. Her bebeğe her markanın bebek bezi iyi gelmeyebilir. Alerji yapabilir ve değiştirmek zorunda kalabilirsiniz. Bir paket en küçük boy bebek bezi yeterli olacaktır.
- Pişik önleyici kremi de çantanızda bulundurmanızda fayda var. Bebeklerin dışkıları çok asitli olduğu için özellikle ilk üç ay pişik, bebeklerde sıkça karşılaşılan bir sorun.
- Birer tane ince ve kalın battaniye.
- Yaz ya da kış hiç fark etmez, iki çift çorap.
- Biberon. Yenidoğan için hemen biberona ne gerek var diyebilirsiniz ama bazı özel durumlarda ya da sezeryan ile yapılan doğumlarda sütün geç gelmesinden dolayı doğumdan sonra mama vermek gerekebiliyor. O telaşın arasında biberon almak için uğraşmak yerine uygun bulduğuz içinize sinen bir biberonu çantanıza koyun derim. Ben iki bebeğimde de cam biberon ve anne memesine en yakın olan kauçuk başlık tercih etmiştim.
- Ağzını silmek, gazını çıkarırken omzunuza koymak için çok gerekli olan ağız bezlerinin pamuklu olmasına özen gösterin. Bu mendilleri hazır olarak alabileceğiniz gibi isterseniz tülbent kumaşından kendinizde yapabilir ya da yaptırabilirsiniz.
- Mevsime uygun iki adet yelek ya da hırka.
- Bebeğinizi taşımak için ana kucağı ya da portbebe.

**Annenin doğum çantasında bulunması gerekenler;**

- Pijama - gecelik takımı. Doğum sonrası giyeceğiniz takımınızın rahat emzirebilmeniz için önden düğmeli olmasına dikkat edin. Doğum sonrası hastanede yapacağınız küçük yürüyüşler için de bir adet sabahlık çantanızda olsun.
- Ayaklarınızı sıcak tutmak için yanınıza iki çift çorap almayı ihmal etmeyin.
- Emzirme sütyeni ve göğüs pedi. Eski iç çamaşırlarınıza bir süreliğine veda edeceksiniz. Bebeğinizi emzirirken kolaylık sağlayacak bu sütyenlerden birkaç tane almanızda fayda var. Akan sütünüzün iç çamaşırınıza bulaşmaması için de bir paket göğüs pedi yanınıza almanız yeterli olacaktır.
- Göğüs ucu kremi. Emzirmeye başladıktan sonra oluşabilecek yaraları önlemek için lanolinli ve doğal içerikli bir krem mutlaka yanınıza alın.
- İç çamaşırı ve hijyenik ped.
- Diş fırçası, tarak, deodorant, makyaj malzemeleriniz, kolonya, havlu peçete, pamuk gibi kişisel eşyalarınızı da yanınıza almayı unutmayınız.
- Anılarınızı ölümsüzleştirmek için fotoğraf makinesi, telefon şarj aleti.
- Gelen misafirleriniz için çikolata, loğusa şerbeti gibi ikramlık hazırlayabilir, anı olarak saklanması için küçük hediyelikler de yaptırabilirsiniz. Son dönemlerin yeni trendi doğum odası hazırlıkları için profesyonel şirketlerden de yardım alabilirsiniz.

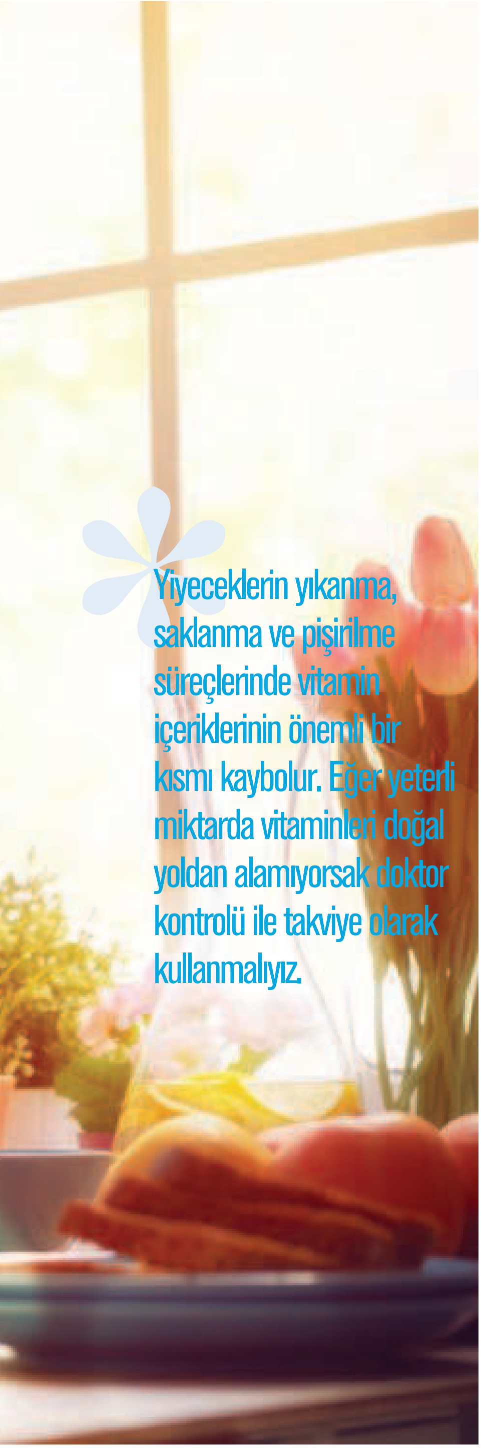
Bu günden itibaren siz asla eski siz olmayacaksınız. Hayatınızın en güzel en özel gününün de bebeğinizi sağlıkla kucağınıza aldığınız, mis kokulu, sevdikleriniz ile birlikte mutluluk dolu günler dilerim…


madame FIGARO
Power LIST
madame FIGARO japon
香港24時間、中毒
DEAR SANTA
madame FIGARO
CAP SUR L'ÉTÉ
男と女。



# Vitaminlerle Bağışıklığını Kuvvetlendirin!

*Birçoğumuzun sadece hastalığında aklına gelen vitaminler hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyduğumuz bileşenlerdir. Çocukluk dönemlerinde daha fazla önem kazanan vitaminin eksikliği durumu çeşitli hastalıklara neden olabiliyor…*



Yiyeceklerin yıkanma, saklanma ve pişirilme süreçlerinde vitamin içeriklerinin önemli bir kısmı kaybolur. Eğer yeterli miktarda vitaminleri doğal yoldan alamıyorsak doktor kontrolü ile takviye olarak kullanmalıyız.

Çocuklar bulundukları ortamlarda virüs ve bakterilerin saldırısına maruz kalır. Okullarda, dışarıda ve hatta evlerinde tükettikleri besinler bu mikropların doğal yaşam alanları olabilir. Çocukların bağışıklık sistemi iyi çalıştığında mikroplara karşı daha dirençli olurlar ve hastalıklara yakalanma riskleri de azalır. Yetersiz ve dengesiz beslenme mevsim değişikliklerinde bağışıklık sistemlerinin zayıflamasına yol açıyor. Enfeksiyonlardan korunmak ve vücut bağışıklığını arttırmak için vitaminlerce zengin besinleri tüketmek gerekliliğinin altını çizen Okan Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Ferit Durankuş, bizlere çocuklarda görülen vitamin eksikleri hakkında ayrıntılı bilgi veriyor.

### BESLENME DÜZENSİZLİĞİ FARKLI HASTALIKLARI TETİKLİYOR

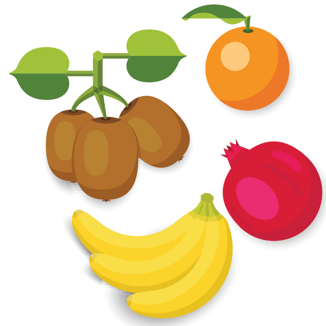
Üç yaş altındaki çocuklarda bağışıklık sistemlerinin düşmesi daha sık rastlanır ve eğer bu durum tespit edilirse bazı destekler ile daha rahat geçirilebilir. Öncelikle C ve E vitaminlerinin alınması çok önemlidir. Bunun dışında mevsiminde taze meyve ve sebze tüketimi kesinlikle ihmal edilmemeli. Karşımıza çıkan bir diğer büyük sorun ise beslenme düzensizliğinin başka hastalıkları da tetiklemesi. Özellikle geri kalmış ülkelerde görülen protein-kalori yetersizlikleri, özellikle A, C ve E vitaminleri vitamin eksiklikleri beş yaşın altındaki çocuk ölümlerinin birincil nedeni oluyor. Bu nedenle bağışıklık sistemini dengede tutmak çok önemlidir. Genel vücut sağlığı için gerekli olan vitamin ve mineraller, doğal besinlerden karşılanmalı. Çocuklar için çeşitli besin öğelerinden yeterli miktarlarda oluşturulan beslenme programları, hem okul başarısına hem de sağlıklı büyüme ve gelişime katkıda bulunuyor. Vitamin desteği gerektiği durumlar ise doktor kontrolünde sağlanmalı. Vitamin desteği bilinçsizce alınırsa çocuk için zararlı sonuçlara neden olabilir. Yağda ve suda eriyen vitaminler vardır. A, D, K, E vitaminlerinin fazla alınması toksik etkiler yaratabilir ya da hastalıklara neden olabilir. Kusma, ishal, böbrek taşı, böbreklerde kireçlenme ve eklemde kireçlenme gibi olumsuz sonuçlar yaratabilir. Suda eriyen vitaminler ise B ve C vitaminleridir. Suda eriyen vitaminlerin yan etkisi yoktur çünkü idrarla atılabilir.

### ÇOCUKLARDA VİTAMİN EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ

En önemli belirti büyüme ve gelişmede geriliğidir. Sık enfeksiyon geçirme, ishal, saçlı deride pullanma, cilt yaralarının geç iyileşmesi, diş çürümesi, yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, davranış bozuklukları, eklem bölgelerinde şişme, unutkanlık vitamin eksikliği belirtileridir.

### VİTAMİNCE ZENGİN OLAN DOĞAL BESİNLER

Çocukların bağışıklık sisteminin güçlenmesi için A,C, D ve E vitamini içeren yiyeceklerle beslenmeleri gerekir. Özellikle sabah kahvaltıda her çocuk en az bir yumurta ve bir bardak süt içmelidir. Diğer öğünlerde kırmızı ve yeşilbiber, brokoli, lahana, kereviz, turp, pazı ve ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeler ve en önemlisi soğan ve sarımsak mutlaka tüketilmesi gereken ve bağışıklığı güçlendiren besinlerdir. Balık ve cevizin içerdiği omega-3 yağları ise bağışıklığı destekler. Haftada en az bir kez balık ve her gün ceviz tüketilmesi öneriler arasında. Meyvelerden özellikle portakal, mandalina, kivi, elma, armut ve limon içerikleri ile öne çıkıyorlar. Günde en az bir portakal, bir kivi ya da iki mandalina, okul çağındaki çocukların günlük ihtiyacı olan C vitaminini karşılar.



## Okulda da sağlıklı menü

Çocuğunuzun beslenme çantasına uzmanımızın aşağıda önerdiği gibi sağlıklı yiyecekler ekleyebilirsiniz...

- Taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran,
- Ev yapımı poğaça, simit veya ev yapımı kek,
- Yağsız tavada pişmiş ekmek arası köfte, sandviç ya da tavuk,
- Meyve, mevsimine göre 1 küçük boy elma, 1 orta boy portakal, 1 büyük boy mandalina, 1 salkım üzüm veya 5 erik şeklindeki seçeneklerden biri.

## Çocuklar için vitamin alımının özellikle önemli olduğu dönemler

Çocuklarda, vitamin alımı özellikle büyümenin hızlandığı dönemlerde önemlidir. Bu dönemler bebeklik, çocukluk ve ergenliktir. 0-3 yaş, 5 yaş, 10 yaş yani ergenlik çağı başlangıcı olan bu dönemlerde yakın kontrol önemlidir.

Sağlıklı Beslenme

DİYETİSYEN SELAHATTİN DÖNMEZ





# 'Küresel Beslenme Raporu'ndan ailelere uyarı

*Merakla beklenen Küresel Beslenme Raporu, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geçtiğimiz günlerde açıklandı. Tüm dünyanın beslenme profilinin açıklandığı bu rapor bakın neler söylüyor…*

Geçtiğimiz yılın en önemli beslenme haberi olan Dünya Sağlık Örgütü'nün Küresel Beslenme Raporu bir hafta önce açıklandı. Tüm dünyanın beslenme ve hastalıklar profilinin açıklandığı bu raporda çocukları tehdit eden sağlıksız beslenme alışkanlıklarının çok ciddi boyutta olumsuz etkilendiği konusu ön plana çıktı. Bugün dünyada çocuklarda normal önerilen tuz tüketiminin günde iki gram'dan fazla olmamasını öneren otoriteler 4 g yani önerilenin iki katı kadar tuz tüketildiğini bildirdi. Bu çocukların ileriki yaşlarda hipertansiyon ve kemik gelişiminde bozulma gibi büyük tehdit oluşturuyor.

2016 yılında beş yaşının altında çocukların 41 milyonu hafif kilolu. Yaşına göre zayıf olanlar 52 milyon. Yani ya obezite ya da sağlıksız zayıf sınırında çocuk nesli yetişiyor. Sağlıksız beslenen anne sayısındaki artışa bağlı olarak 2016 yılı doğumların yüzde 15'inin yani doğumların yaklaşık 20 milyonunun düşük doğum ağırlıklı doğduğunu bildiriyor. Bu durum bebeğin ileriki yaşlarda büyüme, bağışıklık sistemi ve kronik hastalık yükü açısından ciddi risk yaratacağı gerçeği bilim komitesini endişelendiriyor. Beş yaş altında 155 milyon çocuk yaşa göre boyda kısa.

Yetişkinlerde 2014 – 2016 yılları kayıtları dünyada 422 milyon kişinin diyabet hastası, 641 milyon yetişkinin obez, 1 milyon 929 bin kişinin hafif kilolu, 1 milyon 130 bin kişide hipertansiyon hastası olduğunu bildiriyor. Anemi 15-49 yaşları arasındaki kadınların temel sorunu ve toplam kadınların 613 milyonu bu rahatsızlık ile mücadele ediyor. Hamile olmayan 578 milyon, hamile olan kadınlarda ise 35.3 milyon anemi bulunuyor. Ve bu hastalık oranlarında artışın sebebinin yanlış beslenme olduğunun altı çiziliyor. Bunun için daha ekonomik ve besleyici değeri yüksek besin alternatiflerinin sağlıklı yaşamda olması uyarısı yapılıyor. Çünkü doğru olmayan beslenme bilgilerinin bireyleri yanlış beslenme alışkanlıklarına yönlendirdiğini belirten raporda hem hastalıklardan koruyan hem kilo almayı durduran hem de ekonomik olarak her ailenin kolayca uygulayabileceği öneriler şöyle sıralanıyor...

### TUZU AZALTIN

Çocukluk döneminden başlayarak fazla tuzlu besin tercih etmenin kalp, böbrek hastalıkları, mide kanseri, osteoporoz ve hipertansiyon sıklığını arttırdığı önemli bir gerçek. Yemekleri hazırlama, pişirme ve tüketme sırasında ilave edilen tuz miktarını azaltmak az tuzlu yemeye alışmanın ilk adımı olmalı. Yemek masanıza tuz yerine pul biber, zerdeçal, karabiber ve kimyon gibi lezzet verici baharatları kullanmayı alışkanlık haline getirmeli, soya sosu, ketçap ve barbekü soslardan uzak durmalısınız. Çocuklarda cips, protein barlar, meyve barlar, patlamış mısır, kavrulmuş ve tuzlu kuru yemiş yedirerek yaşam boyu bu seçimlerin damak zevki olarak gelişmesine izin verilmemeli, kavrulmamış tuzsuz kuru yemişler, taze veya kuru yemişler, nar ekşisi gibi soslar, sirke, taze otlar, kuru soğan, sarımsak gibi sebzeler ve tüm baharatlar tuzun yerine alternatif çeşni verici olarak kullanılmalıdır.

### YUMURTA TÜKETİMİNİ ARTTIRIN

Anemi, tansiyon, obezite hastalıklarının

önlenmesi ve çocuklarda büyümenin hızlı devamı için yumurta her gün en az bir en fazla iki adet yenilmeli. Kırmızı et girmeyen evin ana protein kaynağı yumurta olmalı. Bir yumurtayla aldığımız 6-7 g protein sindirim-emilim-metabolizma süreçleri sırasında hiç kayba uğramadan beden proteinine dönüşür. Yumurtanın yağ içeriği, yağı az etler kadardır. Ancak etteki yağın çoğunluğu doymuş yağ olmasına karşın, yumurtanın çoğu doymamış yağdır. Ve kalbi korumak için bu sağlıklı yağ çeşidini fazla ihtiva etmesi açısından en değerli besindir yumurta. Etlerde olduğu gibi yumurta B vitaminleri, çinko, demir gibi mineralden zengindir. Yumurtanın ete göre iki önemli üstünlüğü var. Bunlardan biri A vitamini içermesi ve diğeri de yağın doymamış olmasıdır. Diğer üstünlüğü ette bulunmayan lesitini içermesidir. Lesitin beynimizde bulunan sinirsel uyarıcı ileticilerden asetil kolinin yapısına girer. Bu nedenle sinir sistemimizin çalışması için önemlidir. Lesitinin diğer bir işlevi karaciğer yağlanmasını önleyici olmasıdır. Lesitin karaciğer koruyucu öğeler arasında yer alır. Yumurta et ve et ürünleriyle birlikte değil, tahıl ve sebzelerle birlikte tüketilmelidir. Yani kıymalı yumurta yerine menemen ya da sebzeli omletler en sağlıklı seçimdir.

## PEKMEZ YEMEDEN GÜNE BAŞLAMAYIN

Pekmez süper enerji kaynağıdır. İçinde bulunan karbonhidratlar, sindirim gerektirmeyen glikoz ve früktozdur. Pekmez yendikten sonra kana geçerek organlar ve beyin için gerekli enerjiyi sağlar. Pekmez kalsiyum ve demir minerali deposudur. Çocuklar, hamile ve emziren anneler, spor yapan yetişkinler ve yaşlılar için en önemli kan yapıcı yiyeceklerin başında gelir. 100 g pekmezde ortalama 400 mg civarında kalsiyum, 10 mg civarında demir bulunur. Pekmez potasyumdan da zengindir. Yaşamın her döneminde oluşabilecek anemiden korunmak, enerji sağlamak, kemik gelişiminde destek olması için her gün bir yemek kaşığı kadar pekmez vücutta enerji oluşturup kanın alyuvarının yeterli düzeyde olmasını sağlar.

## ÇOCUKLARI SEBZE VE YOĞURT İLE BESLEYİN

Birçok anne çocuklarına bazı sebzeleri besin değerini azalttığını düşündüğünden yoğurt ile vermemeyi tercih eder. Çocuklara sebze ve yoğurdu bir arada yedirmek kalsiyum ve demir minerallerinden yararlanmayı arttırır. Erişkinler sebze ve yoğurdu birlikte tüketince obezite, kanser, kalp hastalığı ve diyabetten korunurlar. Özellikle ıspanak, pazı, pancar ve semizotu gibi demir, kalsiyumdan zengin sebzeleri yoğurtla birlikte tüketin. Genel kanı olan 'ıspanak yoğurtla yendiğinde yoğurttaki kalsiyumu azaltır' bilgisini rafa kaldırın. Ispanakta bulunan okzalat ince bağırsaklarda kalsiyumla bağlanarak yararlılığını azaltır. Ancak ıspanak okzalat içerdiği kadar kalsiyumdan ve demirden de zengindir. Ispanaktaki okzalat kalsiyumun ve demirin hepsini bağlayamaz. Tek başına ıspanak yendiğinde bile bir kısım kalsiyum kana geçer. Okzalat ıspanağın içindeki kalsiyumun çoğu ile bağlanmış olacağından yoğurttaki kalsiyumun yararlılığını fazla etkilemez. Tam tersine yoğurttan alınan kalsiyumun hepsinden vücudun yararlanmasını sağlar.

## SÜT VE YOĞURT TÜKETMEYİ İHMAL ETMEYİN

Her gün bir su bardağı süt, bir kase yoğurdun beslenmenizin değişmez ana yiyecekleri olmasına özen gösterin. Çocuklar ve gençlerde tam yağlı, yetişkinlerde ise yarım yağlı süt ve süt ürünlerini tercih edin. Süte lezzet vermek için süt ve yoğurda pekmez katın. Pekmez içinde bulunan demir minerali ile sütte bulunan kalsiyumun zararlı bir etkileşim yaratarak besleyici değerinde azalma olmadığını sizlere belirtmek isterim. Demir ve kalsiyum ince bağırsakların aynı bölümünden kan dolaşımına geçer. Biri çok alındığında diğerinin emilimi aslında azalır. Pekmez hem demirden hem de kalsiyumdan zengindir. Süt ile yoğurt ise kalsiyumun zengin kaynağıdır ama çok az demir içerir. Bir bardak süt ve yoğurda katılacak bir kaşık kadar pekmezle bu olumsuz etkileşim fazla önem taşımaz. Ancak bir uyarıda bulunmak isterim. Eğer ağır aneminiz var ve ilaç tedavisi yapılıyorsa demir hapı ile aynı anda süt, yoğurt veya ayran içmeyiniz. Demir hapını mümkünse yemek arasında su ile içmeyi uygulamalısınız.

## BALIK YANINA KALSİYUM İÇEREN BESİN TÜKETİN

Çocukların büyümesi ve yetişkinlerde hem B12 hem kalsiyum hem de bol protein tüketmek için balıkların yanına mutlaka kalsiyum içeren peynir çeşitleri veya yoğurtlu salatalar, mezeler tüketmek gerekir. Balığı haftada üç kere en az 200 g olacak sıklıkta yemek en ideali. Yapılan büyüme takipli araştırmalar balık ile kalsiyum içeren besinleri birlikte yiyen çocukların hızla boylarının uzadığı, kilo artışının yaşa uygun olduğu ve kemik yoğunluklarının daha sağlamlaştığını gösteriyor. Toplumumuzda balıkla yoğurt birlikte yendiğinde zehirlenme yaptığı görüşü vardır. Gerçekte bu doğru değildir. Temiz sulardan elde edilmiş balık uygun şekilde pişirilip yoğurtla birlikte yendiğinde zehirleme yapmaz. Öyleyse bu görüşün kaynağı nedir? Balık sudan çıktıktan sonra ölür ve çok kolay bozulur. Ayrıca balık sulardaki zehirli maddeleri de vücudunda biriktirebilir. Gerçekte yenen balık bozuk olduğunda zehirler. Yoğurt sofralarımızda sıkça bulunan bir besindir. Tesadüfen yoğurdun bulunduğu bir sofrada bozuk balık yer almış olabilir. Bu tesadüfler çoğaldıkça inanç şekline dönüşmüş olabilir. İnsanın inancına ters düşen bir besin mide bulantısı ve kusmaya neden olabilir. Zehirlenmenin ilk belirtisi de mide bulantısı ve kusmadır. Ayrıca ekşi yoğurt aşırı mide salgısı olan kişilerde olumsuz etki yapar.

## TAZE MEYVELERDEN GÜNDE İKİ PORSİYON

Kanser, diyabet, obezite ve kalp hastalıklarını önleme, çocuklarda boy uzamasını desteklemek ve sindirimi rahatlatmak için meyveden vazgeçmemek gerekiyor. Ama iki porsiyon en ideal miktarı. Bir orta boy veya bir avuç veya bir küçük kase ya da bir su bardağı sıkılıp hemen tüketilen meyve suları bir porsiyon demek. Meyveyi günün her istediğiniz zamanı tüketebilirsiniz ancak yemek ardına hemen yemenin sağlığa yararı çok fazla. Fakat genel kanı yemekle ya da yemekten hemen sonra meyve yenirse meyvenin şekerinden alkol oluştuğu hatta yağlanmayı hızlandırdığı fikridir. Bu bilgilerin hiçbir bilimsel dayanağı yoktur. Tam tersine yemekten hemen sonra meyve yemenin bazı yararları vardır. Genellikle insan öğle ve akşam öğününde esas yemekten sonra tatlı ya da meyve yer. Bu öğünlerde tatlı yerine meyve yense daha az enerji alınmış olur. Protein ve yağdan zengin bir yemek yendiğinde insanda, özellikle yaşlı bireylerde sıkıntı oluşur. Yemekten sonra şeker kadar organik asitleri de içeren meyve yenmesi mide salgısını uyarır ve sindirime yardımcı olur. Meyve C vitamini içerir. Bitkisel besinlerin ağırlıklı olduğu çay, kahve, kola gibi içecekler içildiğinde bunların içindeki tanenler demirle birleşerek kanda emilemeyen birleşik oluşturur. Bu nedenle kansızlıktan korunmanın en iyi yolu, besinlerdeki demirin yararlılığını arttıran C vitamini ve organik asitleri içeren meyvelerin yemekle birlikte yenmesidir.

## D VİTAMİNİNİ DÜZENLİ KONTROL ETTİRİN

D vitamini güneş ışınlarının direkt deriye maruz kalması sonucunda deri altında reseptörler sayesinde üretilen vitamin. Eksikliğinde depresyon, kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanserler için risk faktörü. Amerikan Tıp Birliği dergisinde yayımlanan D vitamini ihtiyacımız ile ilgili makalede günde 600 – 800 IU almamız gereken doz olarak bildirilmektedir. D vitaminini sağlıklı bireyler, kolların iç bölgelerini direkt güneş ışınlarına 15 dakika tutmaları ile günlük ihtiyacını karşılamış olur. Fakat güneş ışınlarını az görenler, 65 yaş üzeri bireyler, obezler, süt, yumurta, balık, mantar yemeyenlerin, hassas bağırsak sendromu, karaciğer hastalıkları yaşayanların ek olarak D vitamini desteği almaları gerekmektedir. Gereksinimden fazla D vitamini alımı özellikle menopoz sonrası kadınlarda kırıkların olmasına, kanda kalsiyumun yükselmesi ile arter ve yumuşak dokularda sertleşmeye ve böbrek taşlarına sebep olacak toksik etkiler yaşatabilmektedir.



# EYVAH! Çocuğum küfür ediyor!

*Çocukluk döneminde, özellikle 3-4 yaşlarındaki çocuklar kötü sözler kullanabiliyor, hatta küfür etmeye başlayabiliyor. Çocuğunuzu terbiyeli yetiştirdiğinizi düşünürken onun ağzından çıkan kötü sözlerle dünyanızın başınıza yıkıldığını düşünebilirsiniz. Panik yapmayın, uzmanımızın hazırladığı yazımızı okuyun…*



Onunla konuşurken hep dikkatlisiniz, kesinlikle kötü anlama gelecek bir sözcüğü ağzınızdan bile kaçırmıyorsunuz ama o da ne, miniğinizin sevimli ağzından küfür çıktı! Çocukların yetişkinliğe doğru çıktığı bu uzun yolculukta neden böyle davrandıklarını anlamanın tam zamanı… Central Hospital'dan Uzman Psikolog Aycan Bulut, çocuklarda kötü söz ve küfür kullanımının alışkanlık haline gelmemesi için ebeveynlerin alması gereken önlemlere dikkat çekti.

## ÇOCUKLAR ETRAFINDAKİ YETİŞKİNLERİN KONUŞMALARINI TAKLİT EDER

Üç ve dört yaş, çocuklarda çeşitli sebeplerle kötü sözler ve aileden bağımsız davranışlar gözlemlenebildiği zamanlar. Bu duruma benmerkezcilik, inatlaşma ve zorlayıcı tutumlar eşlik edebiliyor. Konuşmanın hızlı geliştiği bu dönemde çocukla konuşma sıklığı, kelime zenginliği ve kullanılan dilin kalitesi ise büyük önem taşıyor.
Dil ile ifade becerisini geliştirmek çocuğun içinde bulunduğu aile ortamına bağlıdır. Yetişkinler ile açık iletişim kurmaya çalışan çocukların bu dönemde kendilerini ifade edebilme, istek ve memnuniyetsizliklerini söyleme yetenekleri, dile hakimiyetleri daha iyidir. Çocuklar etrafındaki yetişkinlerin davranışlarını ve konuşmalarını taklit eder. Davranışlarının ve sözlerinin doğru ya da yanlış olduğunu bilmez. Amacı yetişkin gibi hareket edebilmektir. Bu nedenle arada dili bozulur, küfredip, kötü sözler konuşur. Çekinmeden yetişkinlerin ve yaşıtlarının yanında olumsuz davranışlar sergiler. Bu davranışları sergilemesinin altında yatan nedenlerin iyi araştırılması gerekir.

## 3-4 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR EN FAZLA "KAKASIN SEN" VE "EŞEK" SÖZLERİNİ KULLANIR

Çocukların kullandığı küfür ve kötü sözler; kızgınlık, zeka, diğer özürler veya hayvan isimleri ile söylenen aşağılama kelimeleriyle kişiye yönelik, karşı tarafa zarar vermeyi uman beddua şeklinde ya da cinsel içerikli olabilir. 3-4 yaş aralığındaki çocukların kullandığı kötü sözler ise; sarsma, şoke etme, ağızdan kaçan, kendini savunma ve zevk alma amacıyla söylenmiş daha masumane sözlerdir. "Pis Ahmet", "Kötü çocuk", "Eşek", "Kakasın sen" gibi kelimelere, ileri yaşlarda bazı organ isimleri (meme, pipi) eklenerek, duruma heyecan katan, karşı tarafın tepkilerini izleyen sözcükler eklenir.

## ÇOCUĞUN KULLANDIĞI KÖTÜ SÖZLER SEMPATİK GÖRÜLMEMELİ

Öncelikle aile tarafından sunulan dil ortamı çocuk için çok önemlidir. Kötü sözler söyleyen çocuğun aile tarafından desteklenmesi, küfrü sempatik ve şirin olarak görüp olumlu tepkiler vermesi de bu sözlerin devamını sağlar. Çocuk aile içinde dikkati kötü sözler söyleyerek ve küfrederek çekerse, istediği dikkat ve ilgiyi olumsuz şekilde almaya devam eder. Çocuk küfürlü kötü sözleri okuldan, arkadaşlarından, televizyondan ya da bir şarkı sözünden de öğrenebilir.

## ÇOCUĞUN YANINDA KULLANILAN KELİMELERE ÇOK DİKKAT EDİLMELİ

Çocuklar, olumlu ve olumsuz davranışları etrafındaki yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir. Bu sebeple anne ve babanın çocuğun davranışlarını şekillendirmede rolü çok önemli. Okulda, oyun sırasında, aile içinde saldırgan, küfreden, bağıran çocuğun yakın aile üyelerinin kendi davranışlarına odaklanması gerekir. Bu tarz olumsuz davranışlar aile içinde öğrenilmiş olabilir. Çocuğun yanında mutlaka daha dikkatli davranmak ve konuşmak gerekir.

## KÜFRÜ İLGİ ÇEKMEK İÇİN KULLANABİLİRLER

Küfür ve kötü sözler kullanan çocuğa gülerek veya öfkelenerek tepki verilmemeli. Çocuğun küfürlü konuşması desteklenir veya ayıplanıp azarlanırsa, sorun sadece göz ardı edilmiş olur. Gülerek ya da azarlanarak tepkiler verilen çocuk "Bu şekilde konuşmam onları eğlendiriyor" veya "Böyle dememem onları sinirlendiriyor" diye düşünerek, ileriki günlerde ailesindeki bir bireyi güldürmek veya sinirlendirmek istediğinde rahatlıkla küfredip, kötü sözler söylemeye yönelecektir. Çocuğa bu tür tepkiler vermek, rahatsız olunan kelimeleri tekrar tekrar duyma ihtimalini de yükseltecektir. Çünkü çocuklar için ilginin iyisi kötüsü yoktur; çocuk için her zaman ilgi ilgidir.

## ÇOCUĞA KÖTÜ KONUŞMANIN DOĞRU OLMADIĞI ANLATILMALI

Çocuğa küfrün ve kötü sözlerin kaba ve kötü bir ifade olduğunun, bu şekilde konuşarak karşısındaki kişiyi üzdüğünün, kırdığının veya incittiğinin anlatılması gerekir. Söylediği kötü kelimelerin anlamı çocuğa mutlaka açıklanmalı. Aşırı şekilde şaşırarak, çocuğun söylediği kötü sözler duymazlıktan gelinmemeli ve bu kelimeler duyulduğunda hissedilen duygular ve rahatsızlıklar çocuğa anlatılmalıdır. Çocuğun anne-babaya yönelttiği tüm sorulara sabırla cevap verilmeli, kötü konuşmanın neden doğru olmadığının anlatılması gerekir. Böylece daha etkili ve kalıcı sonuçlar alınabilir.

## AİLE, ÇOCUK İÇİN İYİ BİR MODEL OLMALI

Çocuklar duygularını nasıl ifade edeceklerini aile üyelerinden öğrenir. Çocuk olumsuz duygularını kaba davranışlar ve küfürlü konuşmalarla ifade ediyorsa; bu konuda uyarılmalı, öfke ve düşmanlık dolu sözlerle model olunmamalı. Duygularını ifade edebileceği alternatif yöntemler için model olunmalı ve bunun için ortam sağlanmalı. Çocuğun içinde yaşadığı çevreden kötü ve argo sözler öğrenmesi de engellenmelidir.
Anne ve baba olarak iyi bir model olunmalıdır. Olumsuz davranışlar sergileyen, küfürlü ve kaba konuşan çocuklar ile sorun üzerinden iletişim kurulmamalıdır. Çocuk güzel konuşmaya teşvik edilmelidir. Bununla birlikte çocuğun güzel konuşmaları takdir edilmeli, güzel konuşmalarının artması sağlanmalıdır. Çocuk, uygun olmayan davranışlardan uzak duracağı başka aktivitelere yönlendirilmelidir. Çocuğa daha fazla zaman ayırarak, olumlu ilişki kurulmalı, cesaretlendirilmelidir.



# “Çocuğun oyuncağa değil, birlikte oynayacağı değerli bir oyun arkadaşına ihtiyacı var”

*Şermin Yaşar ile sosyal medya sayesinde tanıştık, zamanla tavsiyeleri pek çoğumuz için dikkate alınan, hoş sohbetli bir arkadaşa dönüştü... Bu keyifli sohbetimizde onunla çocuk gelişiminde oyunun öneminden, zaman yönetimine, çocukların hayal gücünden, oyun seçimine değin birçok konudan söz ettik.*

**RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ**

Anne olduktan sonra hayatınız dört bir yandan iyi kötü bir sürü sürprizle çevrelendi, yaşamınıza birçok farklılıklar katıldı, e haliyle de ritmi değişti. Belki bunlar sizin için çok geride kaldı, belki de sadece bebeğinizin değil, sizin de hatrınızın sorulmasına ihtiyaç duyduğunuz anlar hala çok taze... Unutmayın, bunların hepsi geçecek. Tüm bu süreçte size harika bir yol arkadaşı tavsiyemiz var; sosyal medya sayesinde ‘Oyuncu Anne’ ismiyle hayatımıza giren Şermin Yaşar. O, çocuklarıyla yaşamını tatlı bir oto sansürle sosyal medyaya taşıyarak birçok anneye/anne adayına ışık tuttu. Bu mecralar üzerinden çocuklarıyla oynadığı oyunları paylaşan Yaşar, oyunlarını çoktan kitaplaştırdı bile... Hoş sohbet yazarımızla anneliği, oyunun çocukların hayatı üzerindeki önemini ve zaman yönetimini konuştuk...

**Sizin için yazmak ne ifade ediyor?**
Konuşmak neyse yazmak da o. Sanırım konuşmaktan daha da önemli. Önceki hafta ailemi ziyarete gittim. Üniversite ikinci sınıftayken onlara bir mektup göndermişim. Harçlığıma zam istiyorum, bana gönderdikleri para yetmiyormuş. Uzun uzun, iki önlü arkalı A4 kağıdında meramımı anlatmışım. Oysa telefonum da vardı, arayıp istemek daha kolaydı ama yöntemim genelde bu oldu. Konuşmaktansa yazmak, derdimi istediğim gibi anlatmak, geride iz bırakmak daha anlamlı geldi hep. Günlük hayatta olan bu, kitaplar için de öyle. Derdim var, söyleyeceklerim var, yazıyorum.

**'Tarihi Hoşça Kal Lokantası'nı yazım sürecinizden bahseder misiniz bize? Esin kaynağınız ne oldu?**
İnsanları dinlemeyi çok seviyorum. Acılarını, sevinçlerini, hayallerini, anılarını, hikayelerini, kırgınlıklarını, çaresizliklerini, yükselişlerini. Hayatı izlemeyi de çok seviyorum. Gördüklerin, dinlediklerin birleşince geriye anlatmak kalıyor. Uzun zamandır öykü yazıyordum, bir köşede duruyordu. Yayınlanma zamanı bu zamanmış.

**Son kitabınızın türünde içinde kısa öykü barındıran kitaplar yazmaya devam edecek misiniz?**
Sanıyorum. Öykü yazmaya devam ediyorum. Bakalım bunların okunacağı zaman ne zaman olacak.

**Müthiş bir enerjiniz var! Yaşam enerjinizin kaynağı ve bu kaynağı besleyen şey nedir?**
Asteriks çizgi romanını bilirsiniz. Hani Galya, Romalılar'ın işgali altındadır ve yenilmez Galyalılar'ın yaşadığı bir köy dışında her yer işgal edilmiştir. Köyün hiç de sakin olmayan sakinleri Romalılar'a karşı savaşır ve güçlerini Büyüfiks'in hazırladığı Deve Gücü Tazı Hızı Şerbeti'nden alırlar. Her savaştan önce bu şerbetten içerler ve güçlenirler. Sadece Oburiks içmez. Çünkü o küçükken şerbet kazanının içine düşmüştür ve doğuştan şerbetlidir. Bazıları yaşam boyu gülmek, eğlenmek ve mutlu olmak için bir şeyler içmek, bir yerlere gitmek, birileriyle olmak isterler. Bazıları kendiliğinden bunu yaşar, başka bir şeye ihtiyaçları yoktur. Ben mesela kendi kendime de mutlu olabilir, eğlenebilir, çok da gülerim... Çay bardağıyla da konuşup gülebilirim. Doğuştan şerbetliyim yani; Oburiks'im. Bazıları hayatla mücadelesinde şerbete ihtiyaç duyuyor işte, illa birileri olsun, bir şeyler olsun, mutluluk ve keyif dışardan aşılansın istiyor. Bunlar şerbetlilerin nasıl bu kadar mutlu olabildiklerini anlayamıyorlar. Ve hep diyorlar ki, "Kesin bir şey var, kesin mutsuzluğunu örtmek için böyle davranıyor." Buna karşılık doğuştan şerbetliler de şerbete ihtiyaç duyanları anlayamıyorlar. Diyorlar ki "Dünya bu kadar güzelken nasıl oluyor da bu kadar mutsuzluktan bahsedebiliyorlar." Bu ikisi bir şekilde uzlaşıyorlar yaşamla. Bazıları sonra da Oburiks olmayı öğreniyor ama bazıları var ki, onlar Romalı! Eyvah onların hallerine...

**Bir gün herkes için 24 saat ama ne yazık ki zamanı tasarruflu kullanma konusunda bazen ciddi açıklar verebiliyoruz. Çalışan bir annenin zamanını uygun şekilde programlaması için ne önerirsiniz?**
Çalışan ya da çalışmayan... Her anne için durum bu. Yapılması gereken bir sürü iş ve çocuklar var. Bir de insan olan yanımız... Kendi ihtiyaçlarımız. Herkesin evi, işi ve yaşantısı birbirinden farklı. Fakat istenirse denge sağlanabilir. O teraziyi şaşırmamak gerekiyor. Kendini işine kaptırmış, eve iş getirmiş, iş getirmediyse bile işin stresini eve getirmiş iş kadını ile günlerini ev temizliği, ütü, bulaşık, misafir ağırlama ile geçirmiş ev hanımı arasında bir fark yok. Çocuk çok değerli ve çabucak geçen bir zaman dilimi. Bu işlere kendimizi fazla kaptırmadan, elden geldiğince çocukların bizimle geçirdiği bu daracık zamanlara hassasiyet göstermemiz gerekiyor. Her ne kadar yoğun olursam olayım, her gün çocuklarla kesintisiz iki saatimi

"Çocuğunuz için en iyi oyunu onu tanıyarak seçebilirsiniz. Bu da daha çok oyun oynayarak, birlikte daha çok nitelikli zaman geçirerek mümkün. Üzülerek söylüyorum ki, çoğu ebeveyn çocuğunu tanımıyor."

## Bize çocuklarla oynayabileceğimiz bir oyun önerileri sunabilir misiniz?

✓ Anne babalara kolaylık olsun diye bir Oyun Takvimi hazırlamıştım. Her gün için bir oyun önerisi var içerisinde. Buraya takvimden birkaç oyun bırakabiliriz.
✓ Bir iyilik günlüğü tutun. Her gün çocuğunuzun yaptığı bütün iyi şeyleri oraya not edin. Zaman zaman açıp okuyun.
✓ Bir kutu esmer küp şeker alın. Onlar sizin yapı tuğlalarınız olsun. Üst üste dizerek bir yapı inşa etmeye çalışın. Mesela piramit yapabilirsiniz. Etrafına da irmik ya da ince bulgur dökerek kum görüntüsü verebilirsiniz.
✓ Bir kasnak alın. Kasnağa geniş deliklerini kullanmak için halı kaydırmaz kumaşlardan gerin. Plastik iğnelere ip geçirerek ilk nakışını yaptırın.
✓ Genişçe bir tahtanın üzerine eşit aralıklarda kareler çizin ve birleşme noktalarına çivi çakın. Böylece bir çivili tahta elde edeceksiniz. Tahtanın üzerine elinizdeki paket lastikleri ile kare, çeşitli şekillerde üçgen, dikdörtgen yapabilirsiniz.
✓ Renkli elektrik bantlarını kesip yapıştırarak yere yol yapın ve çocuğunuzla birlikte bu yolda araba sürün.
✓ Bir restoran oyunu oynayın, çocuğunuz garson olsun ve sizden sipariş alsın.
✓ Evdeki kırtasiye malzemelerini bir masanın üzerine dizin ve kendi kırtasiyenizi kurun. Sırayla müşteri olup alışveriş yapın.
✓ Odanın bir ucundan diğer ucuna ip gerin. Üzerine birlikte çekilmiş fotoğraflarınızı mandallayın ve anılarınız hakkında sohbet edin.
✓ Bir gizli servis elemanısınız. Elinizde çok gizli belgeler var ve imha etmeniz gerekiyor. Bir makas alın, tüm belgeleri hiçbir yazı okunmayacak hale gelene kadar kesin.
✓ Evdeki ürünlerle kendi bakkalınızı kurup tabelanızı da yapın. Müşteri olun ve alışverişinizi yapın.
✓ Çocuğunuz bir kütüphane görevlisi ve siz de birkaç kitap arıyorsunuz. Ona aradığınız kitapları tarif edin, bulup size getirsin.
✓ Evdeki bazı eşyaları, kitaplıktaki kitapların bir kısmını, kalemlikteki kalemleri, televizyonun kumandasını vs. ters çevirin. İçeride ters giden şeyler neler, bulmasını isteyin.

başka bir şeyle meşgul olmadan geçirmeye çalışıyorum. Her şey biraz bekleyebilir. Şu işi halledeyim de çocuklarla oynarım, demek yerine; çocuklarla oynayayım da şu işi hallederim, dediğimizde sorun kendiliğinden çözülüyor.

**Çalışan bir anne olarak, diğer çalışan annelere çocuklarıyla etkili vakit geçirebilmeleri için öncelikli olarak hangi tavsiyede bulunursunuz?**
Bu röportaj sorusuyla cevaplandırılamayacak kadar uzun bir konu. İlk aşama; oyunun öneminin farkına varmak. Çünkü pek çok kişiye oyun gereksiz geliyor. Kendisi için bakıyor. Ben oynayamam, sıkılırım diyor. Sen sıkılma diye çocuk ebeveynle oynamanın mutluluğundan mahrum kalsın, olacak şey değil. Birlikte oyun oynamak, bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en değerli şey. Çünkü ona zaman veriyorsun, kendini veriyorsun, gelişimine dahil oluyorsun, önemsiyorsun. Sonra nasıl oynanacağını, birlikte nasıl nitelikli zaman geçirileceğini öğrenmek lazım. Burada çok hata yapılıyor. Bir sürü oyuncak alalım ve kendisi oynasın diye düşünüyorlar. Çocuğun oyuncağa değil, birlikte oynayacağı değerli bir oyun arkadaşına ihtiyacı var. Burada bir ok daha çekebiliriz şimdi. Bazı aileler oyun oynama işini bakıcılara, oyun evlerine, aktivite merkezlerine bırakıyor. Oysa asıl sorumlu biz olmalıyız. O sahip olmayı çok arzuladığımız sağlıklı çocuk-ebeveyn ilişkisinin temelleri evcilik oynarken atılıyor çünkü. Bu zamanları kaçırmamak lazım.

**Anne ve babaların çocuklarıyla oyun oynamaları onların gelişimini nasıl etkileyecektir?**
Uzmanlar bas bas bağırıyor. Bir insanın zihinsel gelişiminin yüzde doksanı 0-6 yaş aralığında, bu yüzde doksanın yüzde yetmiş beşi de 0-3 yaş aralığında tamamlanıyor, diyorlar. Bazıları bunu gerçekten bilmiyor, bazıları da duyduğu halde kulaklarını tıkıyor. Çünkü biz de çocukluk, bir an önce geçip gitmesi



Bir nevresimin içine yastık geçirip bağlayarak evinizde bir kardan adam misafir edebilirsiniz.



Biraz buz ve tıraş köpüğü yardımıyla kutuplarda bir oyun alanı hazırlayabilirsiniz.



Toprağa imitasyon altınlar yada gazoz kapakları gömüp çocuğunuzdan kazmasını isteyerek hazine avına çıkabilirsiniz.

> "Şu çocukların geleceğine yatırım meselesini bir daha düşünmek lazım. İyi bir eğitim en değerli miras."

gereken bir zaman dilimiymiş gibi anlatılıyor. Geleneksel olarak buna inanmış durumdayız. Büyüsün de rahat edersin, hadi iki sene sonra rahata erersin, büyüdüklerinde kurtulursun... gibi şeyler söyleniyor. O altı yıl bizde çok önemsenmiyor. Onun önemini kavradığımızda, çocuğumuzun dünya macerasının zeminini oluşturacağız. İleriki yaşlarda sahip olduğu her şey bu zeminin üzerine oturacak.

**Çocuklarınızla bir oyun oynayacakken oyunun daha verimli olması için tercihinizi nasıl yapıyorsunuz? Bunu onların o anki dikkatleri ya da o anki tavırları mı belirliyor?**
Benim üç çocuğum var, üçünün de karakteri, ihtiyaçları, ilgileri birbirinden farklı. Daha keyif alması için onun hoşlanacağı oyunları bulmaya gayret ediyorum ya da oynarsak faydalı olacak oyunları onun ilgi alanına göre sunmaya çalışıyorum. Çocuk kendisi hakkında çok kolay bilgi verir. Diyelim ki, elektronik aletlere ilgisi var çocuğunuzun, onları açıp kapatmaktan, düğmelerine basmaktan hoşlanıyor. O zaman ona bir keşif kutusu hazırlayın. Elektrik düğmeleri, vidalar, somunlar, eline göre çivi, çekiç, bozuk elektronik aletler vs. Ona yardım ederek içlerini açın, somunları vidalara geçirin, bir tahtaya siz vidanın ucunu geçirin, geri kalanını o sıkılasın... Diyelim ki çocuğunuz arabalardan hoşlanıyor, siz de o gün hadi boyama yapalım dediniz. O zaman oyuncak arabaların arkasına pastel boyalar yapıştırarak oyuna davet edin, onun için daha eğlenceli olur. Biz nasıl sevdiğimiz şeyleri yapmaktan keyif alıyorsak, çocuk da sevdiği oyunları oynamaktan hoşlanır. Çocuk diye, her oyunu keyifle oynayacak sanıyoruz.

**Ebeveynler, çocukları için en doğru oyunu nasıl seçebilirler?**
Onları tanıyarak. Bu da daha çok oyun oynayarak, birlikte daha çok nitelikli zaman geçirerek mümkün. Üzülerek söylüyorum ki, çoğu ebeveyn çocuğunu tanımıyor.

**Sizin için çocuğun geleceğine yatırım yapmak, ne demek?**
Bu soru çok soruluyor, hep aynı cevabı veriyorum. Yavrularım şimdiden affetsin, öyle bankada para, ev, araba vs. bırakamayacağım. Öyle bir hayatımız yok. Bizim milletin en büyük yanılgılarından biri bu. Ben çok gülüyorum bu duruma. Çocukların geleceğini garanti altına almak için hababam çalışıp para biriktiriyorlar, evler alıyorlar falan. O birikimi yapmaya çalışırken çocuğun çocukluğu, senin gençliğin kaçıp gidiyor. Dikkat edin, sonra da bu birikimi, çocuklarının gençliğinde vermiyorlar, kendileri ölünce çocukları rahat ediyor. Çocuklar da zaten mirası paylaşamıyor, mutlaka kavgalar çıkıyor, paylaşabilseler bile, anan baban ölmüş doksan yaşında, sen gelmişsin altmış yaşına, o yaştan sonra sahip olduğun evi, parayı ne yapacaksın? Şu çocukların geleceğine yatırım meselesini bir daha düşünmek lazım. İyi bir eğitim en değerli miras. Ama o da sadece iyi okullara göndererek olacak iş değil. İnce ince, nakış gibi işliyoruz çocukları yıllar içerisinde. Söylediğimiz her söz, her davranışımız bir miras aslında. İyi mi, kötü mü zaman gösterecek. Bırakmak istediğim şeyler var tabi. Kendi ayaklarının üzerinde durabilme gücü bırakmak isterim. Hayal kurabilme, hayaline doğru yürüyebilme gücü bırakmak isterim. Dünyaya karşı duyulacak sonsuz bir sevgi bırakmak isterim. İyiyken iyi, kötüyken kötü demesinler, şükretsinler. Öyle bir şeyler kötü gittiğinde hemen pes etmesinler. Çok sevdiğim bir Pir Sultan Abdal sözü bırakmak isterim kalplerine, zorluklarla karşılaşınca 'Bu bir demdir gelir geçer' desinler ve devam etsinler, gözleri hep gelecekte olsun. Kendilerine güvensinler, yeteneklerini tanısınlar, yapabilecekleriyle hayata tutunsunlar isterim. Dar çerçevelerle düşünmesinler, daha geniş bakabilsinler isterim. Merak duygusunu hiç yitirmesinler, her gün şaşıracak, öğrenecek, merak edecek bir şeyler bulsunlar isterim. Bu saydıklarımı bırakabilirim sanırım, bende var olduğunu biliyorum, üçüne de bölüştürürüm. Üçüne de birer ev bıraksam ancak başlarını sokacak bir yuvaları olur. Ama bunları bırakırsam, kendilerine içine başkalarını da alabilecekleri kocaman bir dünya kurabilirler.

**Bence 'hayal gücü' şu hayatta birçok kapıyı aralayabilmek için en büyük anahtar. Bir çocuğun hayal gücünü geliştirmek için ebeveynler neler yapmalı?**
Hiçbir şey. Mümkünse hiçbir şey yapmasınlar derim. Dokunmasınlar. Çocuklar dünyaya sonsuz bir yaratıcılık ve hayal gücü ile geliyorlar. Fakat hem evde hem de okulda, bu yaratıcılığı kullanmamak üzere eğitiliyorlar. Biz o tedrisattan geçmiş yetişkinleriz, yaratıcılığımız yıllar içerisinde öldürülmüş, geriye küçücük kırıntılar kalmış. Bu çapımızla gidip, zaten yaratıcı olan çocuklara 'gel yavrum senin yaratıcılığını geliştireyim' diyoruz. Çok mantıksız. Çocuk sokaktan ot topluyor, yaprak topluyor, bunu kağıda sürerek boya yapıyor mesela. Yetişkin elinden onu alıp, pislikle oynama, al sana boya vereyim diyor. İşte bu çocuğun yaratıcılığına atılmış bir tekme. Çocuk hayal kuruyor, 'Anneeee şimdi biz denizdeymişiz tamam mı, yüzüyorum' deyip halının üstünde kulaç atıyor. Annesi diyor ki, 'Kalk pis halının üstünden...' İşte bu çocuğun hayal gücüne atılmış bir tekme.

**Bir çocuğu yetiştirirken, en önemli noktalardan birisi annenin kendi çocukluğunda yaşadığı şeyleri unutmaması mıdır?**
Bunu genelde "Çocuklarınızda iletişimde hangi metodu uyguluyorsunuz?" diye soruyorlar. Öyle ya artık her şeyin kalıbı var. Metot okulda olur, anneliğin metodu olmaz bana göre. Sadece şuna bakıyorum, büyük bir özenle oraya bakıyorum, büyük bir dikkatle tek bir şeyi referans alıyorum: Kendi çocukluğum... Her şey dün gibi aklımda, olup bitenler, güldüklerim, ağladıklarım, heyecanlarım, öfkelerim... Kim bana ne dediğinde yüceliyordum, kim ne dediğinde yerin dibinde hissediyordum... Hepsi aklımda. İlkokul öğretmenim sadece "Benim resmimi de asın panoya" diye zıpladığım için bir tokat atmıştı bana. Şimdi anneyim, çocukların yaptıkları resimleri duvara bendeki o yarayla asıyorum. Bir akrabamız bana "Git burnunu sil" demişti herkesin içinde, şimdi çocuklarıma peçeteyi sessizce uzatırken o utançla uzatıyorum. Annem oyuncak bebeğime elbise örmüştü günlerce uğraşıp, şimdi kızımın bebeğine o sevinçle elbise dikiyorum. Bütün anne babalara naçizane tavsiyem bu, oturun ve düşünün. Neler üzerdi sizi kendi çocukluğunuzda? Nelere sevinir, nelere kırılır, nelere gıcık olurdunuz? Sonra kendi anneliğinize ve çocuklarınıza bakın... Onlar bizim devamımız, her şey tekrar ediyor, şimdi sadece roller değişti.



Birlikte oyun oynamak, bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en değerli şey. Çünkü ona zaman veriyorsun, kendini veriyorsun, gelişimine dahil oluyorsun, önemsiyorsun.

**Çocuklarınızı ve sizi en çok nerede vakit geçirmek mutlu ediyor?**
Evde. Evimizi çok seviyoruz. Bir de doğada olmak iyi geliyor. Artık her şeyi dışarda yapmayı tercih ediyor insanlar. Dışarda yemek yiyelim, dışarda kahvaltı edelim, dışarda film izleyelim, arkadaşlarla dışarda buluşalım, kutlamaları dışarda yapalım. Her şeyi dışarda yapacaksak, bu evleri ne yapacağız? Bizim evimiz yaşayan bir ev. Sürekli mutfakta bir şeyler kaynıyor. Çalışma masamız bir atölye gibi işliyor. Resim atölyesi, yazı atölyesi, seramik atölyesi... Arkadaşlarımız gelip gidiyor, kalabalığız. Herkes kendisini mutlu edecek şeyler yapabiliyor. Daha ne olsun?

**Siz çocuklarınızı büyütürken ve annelere samimi üslubunuzla önerilerde bulunurken örnek aldığınız birisi oldu mu?**
Aile büyüklerimi örnek alıyorum. İmkansızlıklar içerisinde, farkına varmadan, yaptıklarının ne olduğunu bilmeden o kadar çok şey öğretiyorlarmış ki, bugün olduğum yerden bakınca şaşıp kalıyorum.

Yanınızdayım

OP. DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı / Aile Terapisti





# Cinsel eğitimde mahremiyet kavramının önemi

*Son zamanlarda giderek artan cinsel suçlar ve bunların önemli bir kısmının çocuklara yönelik sapkınlıklar olması hepimizi derinden üzüyor, yaralıyor. Defaatle belirttiğim üzere, çocuklara cinsel eğitim vermek, toplumsal korunma ve bilinçlenme yolumuz olmalı.*

Bugün size çok önemli bir yanlışımızı vurgulamak istiyorum; mahremiyet kavramını çocuklarımıza doğru anlatamamak ve onu "ayıp, günah, yasak" sözcükleriyle özetlemeye çalışmak. Anne babalar, mahremiyetten uzaklaştıkça uygar olabildiklerini düşünürlerse yanılırlar. Uygarlık, mahremiyetin doğru anlatılmasıdır. Çocuklar, özellikle cinsel gelişimleri sürerken anne ve babanın yatak odasına kapı çalmadan girilmeyeceğini öğrenmeli, 'anne ve babanın özel odasına girerken izin almak gerektiği çocuğa kızmadan ayıplamadan anlatılmalıdır. Buna uyum sağlayabilmesi için ebeveynler de çocuğun odasına girerken kapı tıklatmalı ve özel alanına saygı duyduklarını göstermelidirler.

Çocukların anne babayla birlikte, aynı odada yatması olabildiğince kısa tutulmalıdır çünkü cinsel içerikli sözcükler ve eylemler, çocuğun tanık olması gereken şeyler değildir. Anne babası arasındaki sevgi sözcükleri ve küçük dokunuşlar, üremeyle ilgili doğru bilgi verildiği takdirde çocuk için yeterince anlamlı olacaktır. Ayrıca kız ve erkek çocukların odaları da çok gecikmeden ayrılmalıdır ki cinselliğe ilgi duyarken soruları ve cevapları birbirlerinde aramasınlar.

Cinsel suçlar ve cinsel eğitim ilişkisi biz uzmanların üzerinde durduğu bir konu. Burada cinsel eğitimin bir parçası olarak çocuğa başkalarının yanında soyunmaması ve yabancı birine kendini elletmemesi gerektiği konusunda bilgi vermek gerekir. Kendi bedeninin mahremiyetine sahip çıkmalıdır. Ayrıca pedofili, maalesef bu ülkede son yıllarda canımızı yakan sorunlardan biri. Dolayısıyla da çocuğa gereksiz biçimde temassal yakınlık gösteren yabancılardan sakınmak gerekir. Ayrıca çocuğun bir yabancıya dair kaygıları varsa bunlar göz ardı edilmemelidir. Hatırlatmak isterim ki pek çok çocuk tacize uğradığı konusunda açık sinyaller verse de aileleri tarafından ciddiye alınmamakta. Hepimiz her şeyden önce çocuklarımıza mahrem alanlarını öğretmeli ve onlara müdahale ve temas edildiğinde seslerini yükseltmeleri için yüreklendirmeliyiz. Çığlık atmayı öğretmek ve yakındaki birinden yardım istemek öncelikli öğretimiz olmalı.

Şimdi gelelim çocukların mahremiyet algılarını yöneten konu ve sorulara;

## ÇOCUKLARDAN GELEN SORULAR:

**Okul öncesi dönemde;**

• Cinsel organının ne işe yaradığını sorar. Buna 'gözümüz görmeye, kulağımız duymaya, penis/vajina da çiş yapmaya yarar.'

• Memelerin niye var olduğunu sorar. 'Neden benim memem var ya da neden benim memem yok?' der. Uygun cevap 'Anneler bebek doğurdukları için memeleri vardır. Buradan gelen sütle bebeklerini beslerler. Sen bebekken ben de seni öyle besledim ve büyüdün.'

• 'Ben nasıl oldum?' diye sorar. Çocuğa öncelikle bir hamile kadın gösterilerek bebeğin anne karnında büyüdüğü, annenin karnında bebek için sıcacık bir yerin bulunduğu, bu özel yerin bir cep gibi olduğu veya bebeğin anne karnındaki özel torbada korunduğu anlatılmalıdır. Bebeğin önceleri bir mercimek tanesi kadar küçük olduğu, dokuz ay boyunca giderek büyüdüğü, o büyüdükçe annenin karnının büyüdüğü, nihayet belli bir boy ve ağırlığa geldikten sonra annenin karnının alt tarafında bulunan bir delikten, doktor veya ebe tarafında dışarı çıkarıldığı açıklanmalıdır. Çocukların bir kısmı bebeğin, annenin göbek deliğinden çıktığını düşünürken, bir kısmı da annenin karnının yarıldığını, annesinin kesildiğini zanneder, öncelikle annesini kesecekler korkusundan çocuk kurtarılmalı, uygun açıklama ile rahatlatılmalıdır. Genelde abla veya ağabey pozisyonundaki çocuğa hamileliği ve doğumu anlatmak, annesinin hamileliğine tanık olmamış bir çocuğa anlatmaktan daha kolaydır.

Çocuk biraz daha büyükse ve kadınla erkek arasındaki ilişkinin farkına varmaya başlamışsa, anne ve babası ne yapmış da kendisi olmuş diye sorguluyorsa 'Ben ve annen/baban birbirimizi çok sevdik. İkimizin tohumlarını birleştirdik ve ortaya çıkan yeni tohum bir bebeğe dönüştü. Hem bana hem anne/babana benzeyen bu bebek sensin ve ikimize de benzeyen sen, karnımdaki kesede büyüdün, iyice büyüyünce de bir doktor seni o keseden çıkardı, dünyaya gelmiş oldun.' gibi bir cevap yeterli olacaktır. Yanıtlarınızı, kendi sözcüklerinizi bu minvalde seçerek vermenizi önerebilirim.

Okul öncesi dönemde kız ve erkekler, pipilerinin neden olduğunu ya da olmadığını, sünnetin ne olduğunu, kızların 'ora'larının da kesilip kesilmediğini sorarlar. Burada yapılması gereken temel şey, kız ve erkek bedenindeki farklardan söz etmektir. Kız çocuklarının ayakta çiş yapma merakı, erkek çocuklarının kızlarının cinsel organının da kesilmesi ısrarı ancak böyle sonlandırılabilir.

Çocuklara, kızlarda göğüslerin büyümesi, kalçaların şekillenmesi, tüylenme, adet görme gibi değişmelerin olacağı, erkeklerde de sesin kalınlaşması, cinsel organın büyümesi, kıllanma gibi değişimlerin olacağı, bunların hormonal gelişmeye bağlı olduğu anlatılmalı, ergenlik döneminde karşı cinse ilgi duymanın doğal olduğu açıklanmalıdır. Böylece ergenin bedenindeki değişiklerden ötürü kaygılanması, kendisini anormal zannederek bunalıma düşmesi önlenmelidir. Ergenlik dönemine ulaştıklarında da gençlerin, beden sağlığı, temizlik, hijyen konularında soru sormaları teşvik edilmelidir.

Annenin yaptığı bu açıklamalar genelde iki-dört yaş çocuğunu tatmin etmek için yeterlidir. Cinsiyet farkını kavradıktan sonra çocuk, bu sefer de kardeşinin veya kendisinin nasıl oluştuğunu, kardeşi yoksa bebeğin anne karnında nasıl durduğunu, anne karnından nasıl çıktığını öğrenmek için soru sormaya başlar. Doğum ile ilgili ayrıntıları merak eden çocuğa, yaşına uygun bir biçimde ve anlayabileceği bir dille, fetüsün büyüme aşamalarından, bebeğin anne karnındaki pozisyonundan, onu koruyan tabakadan, anne göbeği ile bebeğin göbeği arasındaki kordondan, bunun işlevinden, bebeğin anne rahminden çıkarken özel deliğin genişleyerek başının geçmesine nasıl imkân sağladığından söz edilebilir. Bazı çocuklar yüzeysel bilgilerle yetinirken, bazıları hamile kadının karnına dokunarak bebeğin hareketlerini izlemek isterler. Bu çocuklara annenin karnına dokunma, fetüsün hareketlerini izleme, emzirilen bir bebeği seyretme fırsatı verilmelidir. Merakları dindirilemeyen çocuklara, hamilelik aşamaları ve doğum olayı fotoğraflarla veya şemalarla somut bir biçimde gösterilmelidir.

**Cinsel eğitimde en büyük yanlış 'ayıp!' sözcüğüyle engelleme ve savuşturmaktır! Diğer bir yanlış, cinsel eğitimle seks eğitiminin karıştırılmasıdır.**

Açıklamalar bir defa yapılınca bitmez. Çocuk büyüdükçe, sorularına daha kapsamlı yanıtlar almak isteyebilir. Yanıtlarımız küçük bir çocuğu tatmin etse de altı yaş dolaylarındaki bir çocuk için yeterli olmayabilir. Çocuk, bebeğin oluşumunda babanın işlevini sorarsa, ona bebeğin oluşumu için gerekli tohumlardan birinin anne, diğerinin baba tarafından sağlandığı anlatılmalıdır. Bu anlatım çocuğun merakını bir süre için tatmin etse de dokuz - on yaşındaki çocuğun



tekrar soru sormasını engelleyemez. Büyüdükçe bir çocuğa, daha önceki yıllarda kendisine anlatılmış olan tohumun ne olduğunu, üremenin nasıl gerçekleştiği, sperm ve yumurta kavramları, döllenme olayı anlatılmalıdır. Bütün soruları cevaplandırılmış olan çocuğun artık bu konuda soru sormadığı, sorularının başka alanlara kaydığı dikkati çeker.

## BİR DE AİLELERİN SORULARI VAR…

Bir yanda çocuklar annelerine cinsiyetle ilgili sorular sorarken, öte yandan aileler uzmanlara çocuklarının cinsel gelişimi hakkında soru sorarlar. Bu sorular arasında mastürbasyonun oldukça önemli bir yer tuttuğu görülür. "Oğlumun uykuya giderken cinsel organıyla oynaması normal mi?", "Kızımın televizyon izlerken yere yüzükoyun yatarak halıya sürtünmesi doğal mı?", "Çocuğumun kendi kendini uyarmasını engellemek için ne yapmalıyım?", "Çocuğumun mastürbasyon yapması bir anormallik işareti midir?" gibi sorular annelerin bu konudaki huzursuzluklarını yansıtan sorulardır.

Küçük çocuğun cinsel organıyla oynaması, kendi kendini uyarması, bundan zevk alması, engellendiğinde tepki göstermesi, çevrenin uyarılarına rağmen bu davranışı tekrarlaması son derece doğaldır. Uzmanlara göre mastürbasyon, erkeklerde daha çok görülmekle birlikte, kız çocuklarda da erkek çocuklarda da sıklıkla görülen bir davranıştır. Cinsel organını keşfeden çocuk, organıyla oynamaya başlar, oynadıkça bundan zevk aldığını fark eder, zevk aldıkça da bu hareketini tekrar eder. Çocuk bu hareketini farklı şekillerde sürdürür, bazen eliyle oynar, bazen yatağına sürtünür, bazen bacaklarının arasına sıkıştırdığı yastık veya oyuncakla devam ettirir. Bu hareketinin bazen çok kısa sürdüğü, bazen de uzun sürdüğü, çocuğun terlediği ve soluk soluğa kaldığı gözlenir. Çocuğun bu hareketi bazen odasında yapayalnızken yaptığı, bazen de aile bireylerinin yanında veya arkadaşlarının arasında iken yaptığı, oynarken, televizyon izlerken, masal dinlerken tekrarladığı görülür. Mastürbasyon yapan çocuk azarlanmamalı, korkutulmamalı, tehdit edilmemeli, bu davranışından ötürü cezalandırılmamalıdır.

Anne veya baba bu konudaki endişesini veya kızgınlığını çocuğa fark ettirmemeli, telaşını çocuğa yansıtmamalı, kötü veya ayıp bir şey yaptığı duygusunu çocukta uyandırmamalı, bunu yapmaması için çocuğu sürekli olarak uyarmamalıdır. Çocuk küçük ise aile bunu görmemezlikten gelmeli, çocuğun dikkatini başka tarafa yönlendirmeli, zihnini ve ellerini cazip etkinliklerle meşgul etmeli, oyunlarına katılmalıdır. Çocuk büyük ise, anne veya baba çocukla mastürbasyon olayını konuşmalı, ona gerekli açıklamaları yapmalıdır. Araştırma bulgularına göre ilgi bekleyen, ihmal edildiğini zanneden, hayal kırıklığına uğrayan küçüklerde mastürbasyona daha sık rastlanır. O halde mastürbasyon yapan çocuklara, mastürbasyon yaptıkları sırada değil de, günlük yaşamlarında, ihtiyaç duydukları ilgiyi göstermek, şefkat ve sevgi vermek, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak yerinde olacaktır.

Eğitimciler öğrencilerinin cinsel gelişimle ilgili bütün sorularını cevaplandırmakla nasıl yükümlü iseler, anne babalar da çocuklarının cinsiyetle ilgili sorularını cevaplandırmakla görevlidirler. Cinsel eğitimin çocuklara kimin tarafından verilmesi gerektiği sürekli tartışılmıştır. Cinsel eğitim öncelikle ailede başlatılmalı, okulda devam ederek pekiştirilmelidir.

**Cinsel eğitim öncelikle ailede başlatılmalı, okulda devam ederek pekiştirilmelidir.**

Çocuğa cinsel eğitim konusunda okul öncesi dönemde iyi bir eğitim verilmişse, ilkokul dönemini daha sakin geçirecektir ama hala bazı konuları gizliden gizliye merak etmektedir. Cinsel eğitim konusunda çok detaylı bilgiler vermeye gerek yoktur. Çocuk soru sordu diye tüm bilgileri ona aktarmak bir daha soru sormasını önlemek yanlış bir yaklaşımdır. Yaş dönemine göre verilen detay farkı olmalıdır. Küçük yaş döneminde anlatılanlar yalınken yaş büyüdükçe daha fazla detaya girilebilir.

Çocuk toplumda, televizyonda karşısına çıkan, kendisine göre normal olmayan yani çocuk zihnince cinsel anormallikleri ve anormal kimseleri ilgiyle karşılar ve merakı büyük olur. Ailenin yaklaşımına göre onlara özenecek ya da onları dışlayacaktır. Burada yapılması gereken en önemli şey, farklı seçim ve yönelimleri bulunan insanlar olabildiğini, herkesin aynı olmadığını ama herkesin kendisiyle ilgilenmesi gerektiğini ve onların kimseye yarar ya da zararının bulunmadığını anlatmaktır.

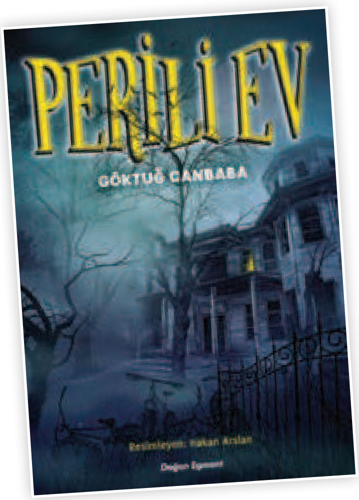
Boşanmış ailelerin çocuklarında ise; cinsel eğitim boşluğunu doldurma konusunda hassas olunması şarttır. Kız çocuğunun yakınında güvenebileceği bir kadın yakını, erkek çocuğunun yakınında ise güvenebileceği bir erkek yakını bulunmalıdır.

Televizyon izlerken erotik sahnelerde kanal değiştirmek ise zamanla gereksiz bir reflekse dönüşebilir. Dolayısıyla anne baba izlenecek kanal ve programları seçerken titiz davranmalı, seçilmişlerin içindeki bazı küçük sahneleri olduğu gibi izlemelidirler. Ani engellemeler ve kaçışlar, merakı büyütebilir.

# "Perili Ev, çocukluk hatıralarımı yeniden hatırlamamı sağladı"

*Kitaplarında çocuklara dünyayı değiştirebilecek kadar güçlü kalplere sahip olduklarını anlatan Göktuğ Canbaba ile son kitabı Perili Ev ve kitapların çocukların gelişimleri üzerindeki rolü hakkında konuştuk.*

**Fantastik kurgu türünde kitaplar yazarken sizi çocuk kitabı yazmaya iten sebep ne oldu?**
Yetişkinler için fantastik kurgu, korku, kara mizah türünde romanlar yazdığım sırada da çocuk kitapları okuyordum. Kendimi bildim bileli çocuk kitaplarını sevmişimdir. Çocuk kitapları okurken, çocukların yeni yeni öğrendiği değerleri, yetişkinlerin çoktan kaybettiğini fark ediyor insan. Bu üzücü yanı tabii ki. Güzel tarafı ise o kitapların insana huzur vermesi, adaletin olduğu, ışıl ışıl dünyaların da var olabileceğini fısıldaması. İlk çocuk romanım "Fener Balığının Kayıp Işığı" birdenbire ortaya çıktı aslında. Işığını kaybeden bir fener balığının hikayesini anlatırken, birçok şeyden bahsedebileceğimi düşünüp yazmaya başladım. Okyanuslar altında ilerleyen bu macerada cesaret, güven ve yolculuk temalarını işledim. Onlara sıkılmayacakları bir hikaye yazıp, büyülü bir yolculuğa çıkarmak istedim.




**Çocuk kitapları yazarken nelerden esinleniyorsunuz, seyahatleriniz bu konuda en önemli anahtar diyebilir miyiz?**
Yolculuklarımın rolü tabii ki çok büyük. Farklı kültürleri keşfetmek, yolu anlamak, farklı şeyler yiyip, içmek... Bunların hepsi yazdığım şeyleri etkiliyor, geliştiriyor ama başka şeylerin de çok büyük rolü var. İyi yazarlar, iyi çizerler, aslında ilham verici sanatçılar bana esin kaynağı oluyor. İzlediğim filmler, okuduğum romanlar, animeler, çizgi filmler, bunların hepsi dünyada çok başarılı işler yapıldığını hatırlatıyor ve beni motive ediyor.

**Son kitabınız Perili Ev'in yazım sürecinizden bize bahseder misiniz?**
Perili Ev'in ortaya çıkış süreci oldukça ilginç aslında. Yayınevinden editör arkadaşlarım beni arayıp fantastik bir çocuk filmi çekileceğini ve benim filmin senaryosunu geliştirmek isteyip istemediğimi sorduklarında çok düşünmeden ilgilendiğimi söyledim. Böcek Yapım'a gittiğimde, hikayeyi yazan İpek Sorak'la tanıştım ve Perili Ev'i ondan dinledim. Senaryoyu geliştirmek üzere çalışmaya başladım, karakterler üzerine uğraştım ve fantastik edebiyat geçmişim olduğu için, hikayeye farklı fantastik bölümler ekleyerek son halini almasını sağladım. Yazarken hikaye biraz daha büyüdü, karakterler canlandı ve roman son halini aldı. Seneye Perili Ev'i sinemada izleyebileceğiz.

**Bu kitabınızı yazarken hangi olaylardan etkilendiniz?**
Bu romanı yazarken sıklıkla çocukluğum aklıma geldi. Yaz geceleri arkadaşlarımla komşu sitenin karanlık bahçesine girdiğimiz anları düşündüm. Gece çöktüğünde, herkes bir korku hikayesi anlatır ve sonra titreyerek karanlık bahçeye girerdik. Orada, hayalimizde yarattığımız gizemli şeyleri arardık ve neredeyse her gece çığlık çığlığa sitemize geri dönerdik. Perili Ev, çocukluk hatıralarımı yeniden hatırlamamı sağladı.

**Çocukluğunuzda sizi etkileyen kitaplar hangisiydi/hangileriydi?**
Çocukluğumda Jules Verne hayranıydım ki hâlâ öyleyim. Jules Verne'nin yolculukları beni çok etkilemişti. Yazdığım romanlarda, gerek yetişkin gerekse çocuk olsun, benim de sıklıkla yol temasını işleyişim bu yüzden şüphesiz. Frenc Molnar'ın Pal Sokağı Çocukları da her zaman en üsttedir benim için.

**Çocuk kitaplarınızda miniklere anlatmak istediğiniz nelerdir?**
İçlerindeki ışığı kaybetmemelerini, gün gelir de kaybederlerse onu aramaktan asla çekinmemelerini, dünyayı değiştirebilecek kadar güçlü kalplere sahip olduklarını, yolculukların büyüsünü, dünyanın bizim evimiz olduğunu ve onu keşfetmemiz gerektiğini, ormanların ve doğanın kendi ellerimizle diktiğimiz şekilsiz alışveriş merkezlerinden çok daha büyüleyici olduğunu anlatmaya çalışıyorum.



**Sizce, kitaplar çocukların gelişimlerini nasıl etkiliyor?**
Son yıllarda çocuk kitaplarıyla alakalı çok kaliteli internet siteleri, dergiler ve blog'lar açıldı. BirDolapKitap gibi ya da İyiKitap Dergisi gibi. Anne ve babalar bu tarz siteleri, dergileri takip edip kitaplar konusunda bilgi edinmeliler bence. İyi kitaplarla tanışıp onları çocuklarıyla paylaşmalılar. Hatta beraber okusalar, kitap üzerine konuşsalar ne güzel olur. Kitaplar da paylaştıkça güzelleşir çünkü. İyi kitaplar, çocukların sadece hayal gücünü geliştirmez aynı zamanda sosyalleşmesini, zihin egzersizleri yapmasını ve konuşma kabiliyetlerini geliştirmelerini de sağlar. Onlara farklı dünyaların kapılarını açar. Onları gerçek dünyanın sorunlarıyla savaşmaya çağırır ve cesaretlendirir.



# Erken Kayıt Zamanı

*Okullardan erken kayıt sinyalleri gelmeye başladı. Miniğiniz anaokulu çağına yaklaştıysa ve siz de bu erken kayıt dönemini değerlendirecekler arasındaysanız okul seçimi yaparken hangi konulara dikkat etmeniz gerektiğini uzmanlara sorduk…*

HAZIRLAYAN: BENGÜ KANTEKİN GÜNAL

Anaokuluna başlayan çocuklar yıllarca sürmesini dilediğimiz eğitim hayatlarının kapısını aralıyor. Dolayısıyla okul hayatını severek bu sürece başlamaları bizler için büyük önem taşıyor. Çocuk için bu dönem ilk ayrılık anlamına gelebileceği için en uygun anaokulunun bulunması ve bu sürece psikolojik olarak hazırlanması çok önemli. Önceden çalışılarak, tasarlanarak başlanmış bir eğitim hayatı belki de yıllar boyunca tam bir motivasyonla okula gidebilmeleri için bir eşik olacak. Anaokulu seçiminde dikkat edilmesi gereken konuları İstek Belde Okulları Anaokulu Yöneticisi Yeşim Armağan 'a sorduk…

**Anaokulu seçiminde velilerin nelere dikkat etmeleri gerekir?**

- Öncelikle okulun Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olup aynı zamanda uluslararası programları da takip eden bir vizyona sahip olmasına,
- Değişimleri yöntemlerine ekleyen yaratıcı programları oluşturup oluşturmadıklarına,
- Anaokulu idarecisi ve öğretmenlerinin uyum içinde olduklarının gözlenmesi, rahatlıkla iletişime geçilebilecek bir kadroya; sıcak bir okul iklimine, okul ziyaretlerinde çocukların mutluluğuna,
- Fiziki şartlara bakarken sınıf metrekaresinin sınıf mevcuduna uygun olması, alanında tecrübeli ve uygun sayıda öğretmenlerin bulunması, sınıf dışında açık ve kapalı oyun alanlarının olması, sınıfların bahçeye açılan kapılarının bulunmasına hatta etkinlik sonrası ilk temizliklerini yapacakları birer lavabonun sınıflarda bulunmasına,
- Yemeklerin nerede ve hangi şartlar altında pişirildiğine,
- Okulda ortak disiplin anlayışı olup tüm öğretmenlerin aynı tutumu sergilemelerine,
- Çocukları hakkında veliye yeterli ve objektif bir tutumla geri bildirimler verilmesine,
- Alanında uzman branş öğretmenlerinin olmasına ve branş öğretmenlerinin programı takip edip diğer öğretmenlerle örtüşük çalışmalar yapmasına,
- Okulda sürekli çocuklarla iletişim halinde bulunan bir psikoloğun bulunmasına ve veliler ile düzenli iletişim halinde olup, işbirliği içinde olmasına,
- Öğrenmeyi farklı ve etkin kılacak, çocukların eyleme geçebilmelerini sağlayacak zengin materyallerle donatılmış yöntemlerin kullanılmasına ve çocukların kendilerini rahatlıkla ifade edebilecekleri anlayışlı bir demokratik ortamın bulunmasına dikkat edilmelidir.

**Çocukların çoklu zekâ gelişimi için neler yapılmalıdır?**

Çoklu zekâ gelişimi için, deneyimleyerek öğrenme, oyunlaştırılmış eğitim, farklı materyal ve öğretim yöntemleri kullanılarak öğrenmeyi sağlamak anlamında önemlidir. Öğrenmenin sadece sınıf içerisinde değil, konuyla bağlantılı dış mekânların da kullanılmasına özen göstermek gerekir. Her çocuğun "biricik" olduğunun farkına varılması ve bireysel farklıların önemsenmesi



Çocuğunuz okula başlamadan önce onu duyusal olarak okula hazırlamalı, yaşacakları hakkında bilgi vererek kendini iyi hissetmesini sağlamalısınız.

gerekmektedir. Çocukların güçlü ve zayıf yönleri ancak uzman psikolog tarafından ölçüldükten sonra, öğretmen veli iş birliği sağlanarak, diğer zekâ çeşitlerine de uygun ortamlar sağlanmalıdır.

**Çocukları anaokuluna başlayacak veliler, sürece çocuklarını nasıl hazırlayabilir?**
Okula başlamadan öncelikle çocuğu duygusal açıdan hazırlamak, yaşayacakları hakkında bilgi vermek kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Aileler çocuklarına okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenlerinin olacağını söyleyebilir, kendi olumlu okul anılarını ve okula giden çocuklarla ilgili hikâyeleri anlatabilir. Ayrıca okula başlamadan önce çocuğun kendi ihtiyaçlarını rahatlıkla ifade edebileceği özgüven içinde sorumluluklarını yerine getirebileceği öz bakım becerileri kazandırılmaya başlanmalıdır.

***

Anaokulu dışında ilkokul konusu da veliler için ayrı bir telaş konusu olabiliyor. İlkokul seçimi ve uyumu konusunda da İstek Belde Okulları İlkokul Müdürü Mehmet Ayan sorularımızı cevapladı.

**Okul öncesi eğitimin ilkokula başlayan çocuklara adaptasyon anlamında etkisi nedir, neler gözlemliyorsunuz bu konuda?**
Okul öncesi eğitim, çocukların ilkokula geçişini kolaylaştıran ve ilkokul için gerekli becerilerin gelişimine katkı sağlayan bir süreçtir. Okul öncesi dönemde bilişsel, duygusal olarak başarılı bir süreci tamamlayan çocuklar ilkokula daha kolay adapte olmaktadır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, okul öncesi eğitim alan çocukların sözel olarak kendini ifade etmede, resme bakarak hikâye oluşturmada, yazma becerilerinin gelişmesinde, sınıf içi kurallara uyum sağlamada, grup içerisinde işbirliği yaparak çalışmasında, okuma-yazmaya hazırlık döneminde daha isteklidir.

## OKULA PSİKOLOJİK OLARAK DA HAZIRLAYIN…

Çocuğu okula yeni başlayacak aileler için okul seçimi kadar çocuğun okula hazırlanması konusu da önem taşıyor. Bu konuyu çocuk ve ergen psikolojisi alanında çalışmalarını sürdüren Uzman Psikolog Eda Gökpınar'a sorduk.
Yeni süreci çocuğun evden resmen ayrılacağı ilk zaman dilimi olarak ifade eden Gökpınar, süreçte çocukların ebeveynler kadar endişeli olmasının normal olduğunu ifade ediyor. Özellikle kreş, oyun grubu gibi farklı ortamlarda bulunmayan çocukların zihinsel bulanıklığının daha fazla olabileceğini söylüyor. Bu nedenle ebeveynler çocukların konuyla ilgili tüm sorularına -okulun eve uzaklığı, okul çıkışı çocuğu kimin alacağı, okulda kaç saat kalacağı vb, cevap vermesini önemli buluyor. Bunun yanında şu öneriler de miniğinizin okula başlama sürecini kolaylaştırabilir;

- Okula çocukla beraber, birkaç hafta önce, okul henüz başlamadan önce, bir ziyaret gerçekleştirin, bu okul ve ayrılık fobisinin önüne geçebilir.
- Öğretmeniyle tanışmasını ve sohbet etmesi için ortam yaratın.
- Okul başlamadan bir iki hafta önce kendi okul deneyimlerinizden çocuğa bahsedin. Bunlar güzel, olumlu anılar olmalı.
- Çocuğun okula başlama sürecinde anne-baba olarak birlikte yer alın.
- Çocuğunun okula hazır olup olmadığını merak eden ebeveynler için Uzman Psikolog Gökpınar şu noktaları gözlemlemeleri gerektiğini de özellikle hatırlatıyor:
- Renkleri bilmesi,
- 1'den 10'a kadar sayması,
- Yardım almadan basamakları çıkabilmesi,
- Düzgün ve tam cümleler kurabilmesi,
- Ev adresini bilmesi,
- Kaç yaşında olduğunu bilmesi,
- Grup oyunları oynayabilmesi,
- Otoriteye uyum sağlayabilmesi,
- Duygularını ifade etme konusunda rahat olması,
- Bazı harfleri kopyalabilmesi.

Bu belirtiler ışığında çocuğun okula hazır olup olmadığından çok emin olamayan ebeveynlerin bu konuda uzmanlardan yardım alması gerekliliğini de vurguluyor. Çocuk psikologları ya da okul psikoloğu tarafından 'okul olgunluk testi' olumsuz olan çocukların okula başlamaya zorlanmaması gerektiğini de ekliyor.

## Çok yönlü duyulara hitap edilmeli

Bebekler doğuştan yaşadıkları ortamdaki dili konuşma becerisine sahiptirler. Zaman ilerledikçe konuşulan dilin seslerini tekrar ederler. Bu nedenle de erken yaşta yabancı dil öğrenmek çok daha kolaydır. Growing Minds International Anaokulu Kurucuları Esra Taşar ve Carol Crous, çocuklarda erken dönem yabancı dil eğitiminin önemini bizlere anlatıyor.

**Yabancı dil eğitimi kaç yaşından itibaren başlamalı?**
Yabancı dil eğitimi ne kadar erken başlarsa o kadar iyi, erken yaşta dil öğreniminin çocuğa sağladığı çok fayda var. Çocukların hayatlarındaki en verimli olan 0-5 yaşlarını doğru eğitim ile en iyi şekilde değerlendirmek gerekir. Verilen yabancı dil çocuğun beynine otomatik olarak kaydedilir. Çocuklar duyduklarını adeta bir kasede kaydedercesine beynine kaydeder. Sekiz yaşından itibaren bu mekanizma yavaş yavaş yeteneğini kaybetmeye başlar ve kayıt özelliği sona erer. Dolayısıyla çocukların sürekli ve düzenli olarak İngilizce duyması bu dönemde çok büyük fayda sağlar. Çocuklar ana dili konuşmaya sesleri duymaya başladıktan bir-bir buçuk yıl sonra başlar. Yabancı dil eğitimi süresince de durum böyledir. Çocuklar önce yabancı dil konuşmaları duyar, dinler, bir-bir buçuk yıl sonra duyduklarını söylemeye başlar. Bu yüzden çocuk üzerinde baskı kurulmamalıdır. Öğrenme eğlenceli bir hale getirilmelidir. Her çocuğun öğrenme yöntemi farklıdır. Kimi çocuk görerek, kimisi duyarak ya da hareket halindeyken daha iyi öğrenir. Bu nedenle İngilizce eğitim verirken çok yönlü duyulara hitap edilmelidir.

**İkinci bir dil öğrenmenin çocuğa sağladığı avantajlar nelerdir?**
Erken yaş dil eğitimi alan çocukların problem çözme yetilerinin daha iyi geliştiği saptanmıştır. Zekayı geliştirir ve ana dilinde anlama kabiliyetini artırır. Çocukta özgüven gelişimini destekler. Matematiksel ve bilişsel kabiliyetini geliştirir.

Mutlu Hayat
SERAP OĞUZ TAN
serapoguztan@gmail.com
instagram: @serapoguztan



# Çocuk bakımında okulun rolü

*"Kendi çocuğunuza bakmak" kavramı sizin için ne anlam teşkil ediyor? Onunla ilgilenmek, onu beslemek, ihtiyaçlarını gidermek… Peki sizce tüm bunlar yeterli mi?*

Benim için çocuk bakımı onun hem psikolojik hem fizyolojik ihtiyaçlarını gidermesinde yardımcı olmak ve onu ayakları üzerinde durabilecek hale hazırlamak demek. Üç yaşına gelene dek her anında yanında olarak ve sevgimi sonuna dek hissettirerek de "kendi annelik anlayışıma göre" en iyi şekilde bu bakımı verdim. Özellikle de öz bakım becerilerinin gelişim aşamasında her zaman destekledim. Ancak bir noktada artık anne kendi başına yetersiz gelebiliyormuş...

Özellikle de çocuğuna bakmanın yanında hem evinde hem de işinde çalışan anneler için durum gerçekten değişebiliyor. Annenin çalışması gerektiği noktada ya ev işleri, ya kurumsal işler ya da çocuğun bakımı konusunda destek almak gerekiyor. Bu noktada da aile için seçenekler daralıyor. Anne ya çalışacak ya çocuğu bakıcıya bırakacak ya da okula gönderecek.

Ben kızımı henüz 3 yaşındayken okula göndermeyi seçtim. Kendi yaşam standartlarım dahilinde en iyi seçimi yaptığımı düşünüyorum. Düzenli bir yemek, uyku, oyun ve eğitim düzeni çocuğun gelişimi için kuşkusuz çok önemli. Yaşıtları ile birlikte ortak aktivitelerde bulunmak hem alışkanlık kazandırmak hem de bu yaş grubu çocuklarda var olan çabuk öğrenme algısına katkıda bulunmak adına çok faydalı.

En çok da yemek yeme alışkanlığı ve yabancı dil konusundaki gelişimini gözlemlemek beni çok mutlu ediyor. Örneğin önceleri yemek içerisindeki kıymayı ayıran kızımın, okul arkadaşlarının yemeği kıyması ile birlikte yediğini görünce yemeye başlaması benim için olumlu bir geri bildirim olmuştu. Her gün öğrendikleri yabancı dildeki şarkıları evde bizimle söylemesi ise tadına doyum olmayan bir gelişim göstergesi! Bir de okulda yaşadıkları her şeyi eve gelip anlatması, diğer çocuklar ve çocuk dünyası hakkında oldukça şey öğrenmemi sağlıyor. Önceleri sadece benimle uyumaya alışkın olan kızımın okulda öğle uykularında tek başına uyuması da beni oldukça şaşırtan ve daha da çok mutlu eden bir gelişme.

Benim ona üç yaşına dek verdiğim bakım evde, sosyal hayatta her daim deneyimleyerek ve anlatarak yaşamak üzerine kuruluydu. Henüz bir yenidoğanken dinletmeye başladığım Fransızca ninnileri şimdilerde ezbere söylemesi ya da basit de olsa İngilizce konuşabilmesi ne kadar güzelse, şimdi her geçen gün bilgilerine yenilerini eklediğini görmek beni daha çok heyecanlandırıyor.

Bir anne olarak yaptığım yemek, verdiğim sevgi, onu anlayabilmek için harcadığım çaba ve gelişimine katkıda bulunmak adına attığım her adımın biliyorum ki sonunda iyi sonuçlar alıyoruz. Kendine güveni tam, hakkaniyet duygusu gelişmiş, duygularını anlayan ve başkalarının da duygularına önem veren bir birey olarak yetiştirmek benim için çocuğa bakım konusunda en önemli noktalar. Ve bunlar için de annenin sabırlı ve mutlu olabilmesi şart... Diyeceğim o ki aileler olarak çocuklarımızı mutlu birer birey olmalarını sağlamanın yolu mutlu ebeveynler olmaktan geçiyor. Bunun için sizler de kendi ihtiyaçlarınızı fark edin; destek alın. Ve çocuklarınıza en güzel bakımı ancak kendinizi mutlu, huzurlu ve yeterli hissederek verebileceğinizi unutmayın.

## Serap'ın favorileri







**1.** Unigo Karalama Matı
**2.** İnglot Mıknatıslı Far Paleti
**3.** 'Mutlu Canavar Ailesi' sinema filmi
**4.** Sinoz Kozmetik Göz Kremi


Baby&You
hamile
Hamilelik sürecine dair merak ettikleriniz...



# Doğuma psikolojik olarak da hazır mısınız?

*Hamilelik bebeğinizi beklerken aynı zamanda hem fiziksel hem de ruhsal birtakım değişiklikleri içeren anneliğe hazırlık sürecidir. Beden bebek için uygun ortamı oluştururken, zihin de nasıl bir bebeğe sahip olunacağı, doğum süreci ve annelik ile ilgili düşünce oluşumunu üstlenir. Doğum ise anne adayı için en unutulmaz anlardan biridir…*



Annelik yolunda ilerlerken, fiziksel ihtiyaçlarınız kadar ruhsal ihtiyaçlarınızın da farkında olmanız, gebelik sonrası süreçte çocuğunuzla iletişim kurarken annelik hazzını duyabilmeniz ve annelik bilincine erişebilmeniz açısından önemlidir.

Hamilelik birçok fiziksel ve ruhsal değişimi içeren, anne adayının bu değişimlere uyum sağlamasını gerektiren, doğuma ve ebeveynliğe hazırlık yapılan bir dönemi kapsar. Hamilelik sürecinde, vücudumuz fetüsün oluşumu işini üstlenirken bir bebek fikri ortaya çıktığı andan itibaren de zihnimiz nasıl bir bebeğe sahip olacağımız, doğum süreci ve anneliğimizle ilgili düşünce oluşumunu üstlenir. Memorial Şişli Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Uzm. Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü, anne olma duyumunun, bebeğin fizyolojik doğumu gibi anne adayının psikolojik doğumunu da kapsayan bir süreç olduğunu söylüyor.

## MUTLU ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN…

Anne olmayı istemenin dışında, çocuğu hayata hazırlayacak psikolojik olgunluğa erişmiş olmak, mutlu çocuk yetiştirmenin de temel öğesidir. 'Annelik' sorumluluğunu taşıyabilmek büyük ölçüde annelik olgunluğuna yani; fizyolojik-psikososyal-zihinsel olarak ulaşmış olmayı gerektirir. Tıpkı okula başlamak için gerekli olan 'okul olgunluğuna sahip olmak' gibi, anne adayının da 'duygusal olgunluğa' ulaşmış olması beklenir. Bu psikolojik uyum, annenin içinde bulunduğu çevrenin koşulları, doğum sonrası ihtiyacı olan desteği alabileceği kaynakların niteliği, annenin bedensel sağlığı ile de yakından ilişkilidir.

## EBEVEYNLİĞE ÖN HAZIRLIK ÖNEMLİ

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki uyum, doğum öncesi dönemde karı-koca ilişkisinin kalitesine bağlıdır. Doyumlu ve yüksek seviyede evlilik uyumu sergileyen aile ortamının varlığı, gebelik ve sonrası uyumu hızlandıran ve kolaylaştıran önkoşullardır. Çocuk sahibi olma konusunda alınacak kararın zamanlaması, eşlerin ebeveyn olmanın olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirdikten ve ebeveynliğe kendilerini hazır hissettiklerine inandıktan sonra çocuk sahibi olmaları büyük önem taşımaktadır.

## "ANNE OLUNCA ANLARSIN"

Gebelik ve annelik yolunda olan adayların, fiziksel ihtiyaçları kadar ruhsal ihtiyaçları ve sorunlarının farkında olmaları, gebelik sonrası süreçte annenin çocuğuyla iletişim kurarken annelik hazzını duyabilmesi ve annelik bilincine erişebilmesi açısından önemlidir. Genellikle doğum sonrası annelik zihin yapısı ruhsal ihtiyaçları şu şekildedir;

- Kendi annesini anlar ve onunla bütünleşir,
- Annelik duygusunu tadar ve yaşar,
- Çocuk sahibi olma mutluluğunu tadar,
- Cinselliğe ait değer yargıları değişir,
- Eşinin davranışlarını gözden geçirir.

## ANNELİĞE UYUM SAĞLAMADA DESTEK GEREKİYOR

Çocuğunuz olduktan sonra, kendinizi bir yetişkinden çok bir anne olarak tanımlamaya başlarsınız ve kimlikteki bu değişim, çoğu kadının bebeğin doğumu sonrası yaşadığı duygusal dalgalanmaların da bir kısmından sorumludur. Her bebeğin kendine has alışkanlıkları olduğu için annenin bu dili çözene kadarki aşaması biraz sancılı geçebilir. Yeni kimliğin parçası olan tepkiler, kişiye olumlu etkilerde bulunduğu gibi, birtakım sorumluluk ve zorlamaları da beraberinde getirir. Bu süreçte anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılama, günlük aktivitelerini sürdürme ve bir yandan da yeni duruma uyum sağlama konusunda destek ekipler (eş ve büyükanneler) tarafından desteklenmelidir. Bu duygusal destek ve oluşturulan 'biz' bilinci, annenin yaşadığı baskıyı azaltır ve süreci keyifli kılar. Bu desteğin verilemediği ve annenin çocuk yetiştirmede karşılaşılan zorluklarla baş etme yetisinin azaldığı durumlarda, mutlaka bir uzman desteği alınmalıdır.



Her şey bir yana siz bebeğinizin geleceğini öğrendiğiniz andan itibaren her zaman huzurlu bir doğum yapacağınıza tüm gücünüzle inanın. Hamileliğiniz ve doğumunuz süresince sağlıklı nefes alıp verin. Bu yolla hem siz rahatlayacaksınız hem de bebeğinize giden oksijen artacak ve rahat doğum yapmanızı sağlayacaktır.



# Normal doğum

*İçinizde minik bir bebeğin büyüdüğünü hissetmek, onun hareketlerini takip etmek hiç şüphesiz eşi benzeri olmayan harika duygular barındırıyor. Gebeliğinizin henüz başlarında ya da ilerleyen dönemlerinde normal doğum yapmaya karar vermiş olabilirsiniz ancak bazı durumlarda sezeryan doğum yapmak zorunda kalabilirsiniz…*

Bu işin doğası bu; normal doğum... Ancak bazı durumlarda anne adayı normal doğumda ne kadar kararlı olursa olsun hekim, sezeryan doğuma yönelmek zorunda kalabiliyor. Normal doğumun riskli olduğu durumları Memorial Ataşehir Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Parvana Seyidova bizlere açıklıyor.

## ÇATI DARLIĞI

Bebeğin anne karnından rahat bir şekilde çıkıp, sorunsuz bir doğum gerçekleştirilebilmesi için üç unsur çok önemlidir. Rahmin itici kuvveti, pelvis yani çatı durumu ve bebek.

Çatı darlığı, doğum kanalının bir ya da birden fazla bölümünün bebeğin geçmesine izin vermeyecek şekilde dar olmasıdır. Çatı darlığı doğumsal olarak olabilen bir durumdur. Bunun dışında çocuklukta kemik yapısını bozan hastalıklar sebebiyle de meydana gelebilmektedir. Kimi zaman ise çatı darlığı söz konusu olmayabilir ancak bebek oldukça iri olduğu için buradan geçemeyecek kiloda olabilir. Bu sebeple de çatı darlığından bahsedilebilir. Çatı muayenesinde bebeğin kafası ile kafanın geçeceği pelvisin durumu gebeliğin 37. haftasında değerlendirilir. Çatı kemiklerinin; yani pelvis kemiklerinin doğuma uygun olup olmadığı incelenir.

Çatı darlığı tek belirleyici değildir. Bebekle önceden normal görülen bir çatı arasında da uyumsuzluk olabilir. Günümüzde tahmini doğum ağırlığı dört buçuk kilonun üstünde olan bebeklerin vajinal yolla doğurtulması önerilmez. Anne adayının doğumu sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmesi için doğum şeklini belirleyen etkenlerin kontrol edilmesi gerekir.
Doktor çatı kemiklerinin ve vajinanın, bebeğin doğum kanalından geçebilecek yeterliliğe sahip olup olmadığını değerlendirir. Yapılan ultrason incelemelerinde bebeğin fiziksel özelliklerine dair edinen bilgiler ile anne adayının çatı kemikleri karşılaştırılır. Eğer anne

adayının çatı kemikleri bebeğin geçemeyeceği darlıkta ise, normal doğum yerine sezaryen ile doğum kararı alınır.

## DOĞUM SÜRESİNİN UZAMASI

Doğumun uzaması ya da diğer bir adıyla ilerlemeyen eylemdir. Burada latent faz doğumun ilk evresinden sonra yaklaşık üç-dört cm'ye kadar olan açıklığı kapsamaktadır. Giderek olay ilerler, rahim ağzı açılır ve bebek de bazı hareketler yaparak doğum kanalında ilerler. Bu süreç içinde ilerlemede herhangi bir takılma olduğunda, açılma ilerlemediğinde ya da bebeğin başının aşağıya doğru inmesi gerçekleşmediğinde artık ilerlemeyen ya da uzamış eylemden söz etmek mümkündür.
Normalde ilk doğumunu yapan gebelerde özellikle doğum süreci on iki ile on sekiz saat kadar sürebilir. Bu sürenin yirmi saatin üzerini aştığı durumlarda ya da doğumun herhangi bir evresinde uzun süre hiçbir değişiklik ve ilerlemenin olmaması durumunda uzamış doğumdan söz etmek mümkündür.

**Doğum süresinin uzaması üç sebepten olabilir:**

**1.** Doğum yoluna ait nedenler,
**2.** Bebeğe ait nedenler,
**3.** Rahim kasılmalarına bağlı nedenler.

İlk başta akla gelecek olan bebeğin iri olması olabilir ya da doğum kanalının yeteri kadar geniş olmaması ki bu bebeğin doğumunu sağlayacak boyutlarda olmaması anlamına gelir. Aklımıza gelmesi gereken bir diğer olay da kasılmaların yeterli olmaması durumudur ki, bu durumda da doğum eylemi ilerlemeyecektir.

## DOĞUM YIRTIĞI

Kadınlarda vajinanın bütünlüğünü sağlayan bir kas yapısı vardır. Vajinal doğumlarda bebek tüm ağırlığı ile aşağıya doğru inerken bu kaslarda, belirli yerlerde kesikler ve çökmeler olabilir. Her normal doğum vajinanın yırtılmasına neden olmaz. Vajina yırtığı dediğimiz şey huni şeklindeki kas dokusunda meydana gelen yırtıklardır. Bu yırtıklar doğum sonrasında yapılan kontrollerde gözükür ve tedavi edilir. Doğum yırtığı doğumda normal yoldan yapılan doğum sırasında kadında vajinanın yeterince genişleyememesi nedeniyle kendiliğinden yırtılması, doğumu yaptıran hekim veya ebenin bilerek buraya kontrollü bir kesik yapması sonucu oluşur. Yırtığın oluşmaması ve bebeğin başı kolay çıkabilmesi için ilk doğumda yapılan bu kesiğe epizyotomi denilir.

**Doğum yırtığında cerrahi tedavi**

Doğumda oluşan veya hekim tarafından yapılan bu kesik düzgün ve katları karşılıklı olarak özenle tamir edilmelidir. Bunun yapılmadığı hastalarda, vajinada şekil bozukluğu, estetik deformasyon, dikişlerin açılmasıyla gevşeme, bollaşma oluşur. Doğum yırtıklarının onarımı oldukça kolay ağrısız gerekirse lokal anestezi ile yapılabilen ameliyatlardır. Ameliyat sonrası ciddi ağrı oluşmaz. Yırtık olan kısımlar onarılır. Genişlemiş olan dikişler tekrar düzeltilir. Bazen bu yırtılma çok şiddetli olabilir ve anüse, bağırsağa kadar gidebilir. Böyle durumlarda çok daha ciddi cerrahi girişimler gerekebilir.



## Huzurlu ve keyifli bir doğuma ne derseniz?

**Her anne adayı kolay bir doğumu arzu eder. Doğumda rahat olmanızın en önemli yolu, önceden doğuma hazır olmaktır. Normalde de önceden kendi kontrolümüzde olan şeylere daha rahat gireriz.**

**1.** Hamilelik süresince kendinizi normal doğuma hazırlayın, normal doğumu öğrenin.
**2.** Doğumun bir süreç olduğunu ve eninde sonunda tamamlanacağını unutmayın. Bu sancıların hepsi bebeğiniz dünyaya geldikten sonra unutulacak.
**3.** Doğum sırasında sakin olmanızda büyük yarar var. Ne kadar acı çekseniz de sakin olun. Nefes alıp vermek çok önemli, doktorunuzun da yönlendirmeleriyle nefes alın ve ıkının.
**4.** Sağlıklı nefes alıp verin. Sağlıklı nefes alıp verebilmek hem kasılmalar esnasında bebeğe giden oksijen miktarını artıracak hem de doğum sancıları ile başa çıkabilmeyi kolaylaştırarak, rahat doğum yapmanıza fayda sağlayacaktır.
**5.** Doğum sırasında doktorunuzun yönlendirmesi ile hareket edin, yatmayın. Bedenini özgür bırakma doğum sancılarını kolaylaştırır. Hareket etmek, yürümek, çömelmek doğum sürecinde bebeğin doğum yolunda hareketini kolaylaştırmaktadır.
**6.** İçerideki küçük bebeğin sizden daha fazla yorulduğunu unutmayın. O da dışarı çıkmak için kendini sürekli aşağıya doğru itiyor ve size yardım ediyor. Siz de doğum masasında düzenli nefes alarak, ıkınarak ve doktorunuzun önerilerine uyarak ona yardım edin.
**7.** Doğum anında çok uykunuz gelebilir, daha gayretli olun ve uyumamaya çalışın.
**8.** Hastaneye gitmeden önce ılık duş alın ve rahatlayın.
**9.** Doğumunuz yaklaştıkça daha çok sıvı gıdaları tercih edin. Bağırsaklarınızın boş olması doğumunuzu daha da kolaylaştıracaktır.
**10.** Ve en önemlisi huzurlu bir doğum yapacağınıza gebeliğinizin ilk gününden itibaren inanın. Siz her şeyin en güzelini hak ediyorsunuz.



# Sağlıklı bir doğum için gerekli takviyeler

*Hamilelik ve doğum sürecinin sağlıklı işlemesi için en önemli etkenlerden birisi sağlıklı beslenmeniz. Sağlıklı ve dengeli beslenmenizin yanı sıra hamileliğiniz boyunca doktorunuzun kontrolünde almanız gereken ek vitamin ve minerallerin önemini uzmanımız yanıtlıyor.*

Gündelik hayatımızın sağlıklı devamı için de doğru beslenme, doğru takviyeler ve spor çok oldukça önemlidir. Hele ki hamileyseniz doğum sürecinizi de destekleyen beslenmenin çok daha önemli bir yeri var. Beslenme, hem anne hem de bebek söz konusu olduğu için günlük olarak geçiştirdiğimiz bir ihtiyaçtan öte, itina gösterilmesi gereken bir konudur. Emsey Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Canan Yılmaz Torun, hamilelik döneminde alınması gereken vitamin ve mineralleri açıklıyor.

## FOLİK ASİT

Sağlıklı bir gebelik ve huzurlu bir doğum için hamilelikten bir ay önce folik asit takviyesine başlamak ve gebeliğin ilk üç ayında takviyeye devam etmek gerekir. Folik asit, bebekte oluşabilecek omurilik, omurga ve beyin hasarlarını önleyebildiği gibi erken dönem düşüklerin de önlenmesine yardımcı olabilir. İyot ise sinir sisteminin gelişimi için gerekli olan bir mineraldir. Gebelik ve emzirme döneminde takviye olarak alınması tavsiye edilir.

## DEMİR

Gebelikte en sık eksikliği görülen mineral ise demirdir. Demir eksikliği, anemi dediğimiz kansızlık durumuna yani, daha az kırmızı kan hücresi üretilmesine neden olur. Gebelikte hem kan hacmindeki artış, hem de bebeğinin ihtiyacından dolayı daha fazla demir vitaminine ihtiyaç duyulur. Gebelik döneminde herhangi bir anemi belirtisi gözlemlenmese bile günlük demir takviyesi önerilir. C vitamini içeren besinler, demirin emilimine yardımcı olurken, çay, kahve ve kalsiyum içeren besinler ise demir emilimini azaltır. Bundan dolayı, özellikle hamilelik süresince çay ve kahve tüketiminin azaltılmasını öneriyoruz.

D vitamini gebelik boyunca annenin hem psikolojik hem de fiziki olarak güçlü olması, bebeğin ise kemik gelişimi için elzemdir. D vitamini bağırsaklardan kalsiyumun emilimini arttırarak kemik mineralizasyonunu ve büyümeyi uyaran bir vitamindir. Gebelikte eksikliğine sık rastlanması nedeniyle, hamilelik sürecinin başından itibaren takviye olarak alınması gereken vitaminler arasındadır.

## OMEGA-3 VE OMEGA-6

Bu yağ asitleri, vücutta sentezlenmeyen ve bu yüzden beslenme yoluyla dışarıdan alınması gereken yağ asitleridir. DHA ve EPA omega-3 yağ asitleridir ve en önemli kaynağı balıktır. Bu yağ asitleri bebeğin beyin ve retina gelişimi için çok önemlidir. O nedenle gebeler, düşük civa içeren somon, dil balığı, hamsi, sardalya ve istavrit gibi balıkları haftada en az üç kez tüketmelidir. Balık tüketemeyen gebelere ise balık yağı takviyesi öneriyoruz.



# "Tüm isteyenlerin bu mucizevi duyguyu tatmasını dilerim"

*Bugünlerde ikinci çocuğunu sağlıkla kucağına almayı bekleyen Anber Küçükçalık Soyak bizimle hamilelik günlerini paylaşıyor...*

DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ







Eşimle ortak arkadaşlarımız sayesinde tanıştık. Ne istediğini bilen bir mühendis ile uzun vadeli yatırımlarda uzman bir iktisatçının ortak ileri görüşlülüğü mü dersiniz bilmem, altıncı ayın sonunda evlendik.
İlk çocuğumuzu Ağustos 2008'de kucağımıza aldık. İkimizin isimlerinden Anber'in AN hecesi ile Barış'ın BAR hecesini alıp ismiyle müsemma hep güçlü ve bereketli olsun diye adını Baran koyduk...
Bana tarifsiz duyguları yaşatan ve ilerleyen her bir yaşta ve yaşının getirdiği sürprizleri de hayatımıza katan oğluma daha sonrasında bir de kardeş verelim istedik.
2013 ve 2016 yıllarında isteyerek hamile kaldım, maalesef her iki gebeliğim de ilerleyen haftalarda üzüntü ile sonuçlandı... 'Her nasip kendi vaktine esir' denir ya, bugün Baran dokuz yaşında ve ben yirmi sekiz haftalık hamileyim. Her şeyin Allah'ın takdiri olduğuna tevekkül edişimden midir bilmem ikinci oğlumuzun ismini Haktan koymaya karar verdik.
Haktan'a hamile kaldığımı öğrendiğimde çok sevindim ancak insan yaşadığı kayıplardan dolayı tedbir ve temkini, kontrollü sevinmeyi ister istemez huy ediniyor. Önce ilk on iki haftayı sağlıkla atlatabilmeyi bekledim. Elbette her gün bir "Acaba hala orda mı?" endişesi vardı içimi kemiren. Sonra senelerdir beni takip eden doktorum kırk yaş faktörünün getirdiği risklerden dolayı yapılması gereken testleri istedi. Klasik ikili test yapıldı ancak bu son dönemin şanslı gebelerine bilimin hediye ettiği anne kanından bebeğin DNA'sını ayrıştırarak kromozomal rahatsızlıkların varlığının tespit edildiği cell-free DNA testlerinden yaptırdım. Ülkemizde de muhtelif merkezlerde çeşitli markalarda mevcut bu test. Ancak tesadüf bu ya balığın gönlü çöle vurürmuş misali benim kanımda bebeğimin DNA'sı yeterli fetal fraksiyona ulaşmadı yani test netice vermedi. Bir kez daha kan verip yeni tetkik için on beş gün daha bekledikten sonra sonuç yine çıkmadı. Laborantın ifadesine göre kendisinin meslek hayatında iki kez üst üste çıkmayan test bir tek benimki olunca doktorum beni amniyosenteze ikna etti.
Bu daha da sıkıcı bir süreçti. Ya her şeyin normal ve sağlıklı olduğuna inanıp amniyosentez işleminin risklerini almayacaktık ya da bu invasiv girişimi işinin ehli bir elde yaptırıp kafamızı netleştirecektik... O dönemde okuyup araştırdığım tek şey tarama ve tanı testlerinin arasındaki farktı. Ve biz o riski alıp amniyosentezi yaptırdık, çok şükür temiz çıktı. Biz yolumuza kaldığımız yerden devam ettik.

**Haftada iki kere yaptığım pilatesin hem doğumu hem doğum sonrası toparlanma sürecimi olumlu etkileyeceği inancındayım. Ayrıca sadece fiziken değil, insanın kendine ayırdığı vakit ruhuna da iyi geliyor.**

### SPORA VAKİT AYIRIYORUM

Baran bana bu yılbaşında artık gitgide artan kilom ve büyüyen karnım için bir doktora gitmemi, sağlığım için endişelendiğini söylediğinde nihayet ona bir kardeşi olacağını müjdeleyebildim. Çocuk artık annesinin hasta olmadığına mı, yoksa kendisine bir yol arkadaşı geleceğine mi sevindi onu bilemiyorum...
Belki yıllarca bu anı beklediğimden belki de mutluluktan; hiç bulantım, halsizliğim, aşermelerim olmadı. Karnımın büyümesi ve çok hızlı kilo artışımın dışında halen bir zorluk veya günlük yaşantımı kısıtlayan durumlar yok. Tabii eşimin şişen bacaklarıma ve akşama doğru "Burdayım" diyen sırt ağrılarıma karşın yaptığı masajlar büyük yardımcım... Ayrıca haftada iki gün pilates yapıyor, kalan zamanlarımda da yürümeye çalışıyorum. İlk çocuğuma hamileyken daha genç daha aktif ve bilfiil çok uluslu bir şirkette yüksek tempoda çalışıyor olmama rağmen otuz kilo kadar almıştım. Ancak şaşırtıcı bir hızla, belki Ağustos sıcağında doğurmuş olmam belki de oğlumun iştahla anne sütü alıyor olmasından, on beş gün içinde hepsini vermiş yaklaşık altı ay içinde de eskisinden iyi bir fiziğe kavuşmuştum... Şimdiki gebeliğimde gerek ileri yaş gerekse tedbir maksatlı aldığım birtakım ilaçlardan sebep kilo alıyorum. Haftada iki kere yaptığım pilatesin hem doğumu hem doğum sonrası toparlanmamı olumlu etkileyeceği inancındayım. Ayrıca sadece fiziken değil, insanın kendine ayırdığı vakit ruhuna da iyi geliyor. Burada hocamın hakkını da yememek lazım, Bahar Kılıç hocam hem güldürür hem çalıştırır.
Kendime bu sürecimde vakit ayırabilmem de bir şans. Çoğu anne adayı çalışıyor, eve geldiğinde ayaklarını uzatmaya bile zor vakit buluyor olabilir bunu ilk gebeliğimde yaşadığım için biliyorum. Ancak bu gebeliğimde önceki gibi masa başı bir vazifem yok. Hastanelere görüntüleme cihazları kurmak ve bundan dolayı devamlı radyoloji katıyla haşır neşir olmak zorundayım. Açıkçası iki kayıptan sonra kurşun önlükle dahi olsa risk almak ve aklen yorulmak istemediğim için çalışmayı bıraktım. Bu da bana spor yapabilmem, test sonuçlarını beklerken arkadaşlarımla bir araya gelip bir kahve içerken kafa dağıtabilmem için fırsat oldu...
Şu ara tatlı ama yorucu heyecanlar içinde evimizi tadilatta ve kalabalıklaşacak olan ailemiz için hazırlıklar yapıyoruz. Doktorumuzun 11 Mayıs 2018 olarak belirlediği sezeryan ile gerçekleşecek doğuma kadar en büyük destekçim olan kız kardeşim sayesinde işlerin altından kalkabildikçe anlıyorum ki, insan ilk çocuğunu kendisi ama ikinci çocuğunun muhakkak ki mevcut evladına hayat boyu arkadaş olması için istiyor... Tüm isteyenlerin bu mucizevi duyguyu tatmasını dilerim...

Motivatör

BAHAR HEKİMOĞLU
Kişisel egzersiz koçu
@studiosuadiye @bahar.kilicc



# Her zaman 'fit' olmak mümkün!

*Stresle baş edebiliyorsak, aynada kendimizi güçlü ve mutlu görebiliyorsak, zorlukların üstesinden gelebilmeye çalışıyorsak, güzel besleniyorsak, hep ileri bakıyorsak fitiz demektir... Tabii ki şunu da unutmayın; fit olmak fiziksel egzersiz gerektirir ve fiziksel aktiviteler zihinsel rahatlama sağlar...*



Kadınlar için incecik olmak, erkekler için parça parça kaslanmak düşüncesi tamamen yanlış bir algıdır. Günlük hayatta gereken her türlü aktiviteyi; geç kaldığımızda hızlı hareket etmeyi hatta gerekirse koşarak gidebilmeyi, işe ya da eve ağır eşyalar taşımak zorunda kaldığımızda ağırlığının gönül rahatlığıyla taşınabilme düşüncesi vermesi, uzun yürüyüşler ya da uzun oturma zorunluluklarında rahatsız olmadan bedenimizi dinç tutabilmeniz için fiziksel uygunluğumuzun olması yeterlidir. Stresle baş edebiliyorsak, aynada kendimizi güçlü ve mutlu görebiliyorsak, zorlukların üstesinden gelebilmeye çalışıyorsak, güzel besleniyorsak, hep ileri bakıyorsak fitiz demektir. Tabii ki fit olmak fiziksel egzersiz gerektirir ve fiziksel aktiviteler zihinsel rahatlama sağlar.

Fiziksel-ruhsal-zihinsel anlamda dayanıklılık, hız, esneklik, kuvvet en önemli güncel yaşam gereksinimleridir. Kendimizi bu yönde motive edelim.

Vücudun hareket etmeye ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir vücuda ancak hareket ederek sahip olunabilir. Egzersizin önemli bir bölümünü oluşturan esneme ve gevşeme teknikleri, hepimizin kolayca uygulayabileceği hareketlerdir.

## PEKİ YA HEMİLELİKTE FİT OLMAK?

Hamileliğin her dönemi için geliştirilmiş egzersiz modelleri var, korkmadan egzersiz yapın. Hamileler ve yeni doğum yapmış anneler, doğal ve sağlıklı bir hamilelik akışı içerisinde olanlar, doktorunuzun onayını alarak egzersizlere başlayabilirsiniz. Ayrıca doğum sonrasında (normal veya sezaryen olmasına göre 2-5 hafta arasında değişir) doktorunuz 'azar azar kaslarını çalıştırmaya başlayabilirsin' dediğinde hiç düşünmeden başlayabilirsiniz.

## HAYAT BOYU EGZERSİZE ALIŞIN!

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren zorlanmadan yapacağınız ve sizin için tasarlanmış egzersizlere son güne kadar devam edebilirsiniz. Daha önce yaptığınız araştırmalarda "12-14. haftasını tamamlamış hamileler egzersize başlayabilir yazısını okumuş olabilirsiniz, evet ilk üç ay riskli dönem kabul edilir bu doğrudur. Ancak, bu herkes için geçerli değildir. Bu nedenle de hamilelikte egzersize başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir.

Unutmayın ki hamilelik doğal, varoluşumuzdan gelen mucizevi bir süreçtir. Yani doktorunuz hareketi, yürüyüşü, nefes çalışmasını öneriyorsa riskli bir durum yok demektir. Hamileliğinizde, (1.trimester) ilk üç ay, fiziksel, ruhsal, duygusal değişimler vücudunuzda cirit atar, dolayısıyla sabah bulantıları, depresyon, endişe, korku, ağrılar, uykusuzluk, tahammülsüzlük, sinirlilik, çok uyku gibi zorluklar yaşayabilirsiniz. Doğru egzersiz ve nefes çalışmaları size bu durumlarla baş etmede yardımcı olur. Bu noktada birlikte çalıştığınız eğitmenin yetkinliği, pratiği önemlidir. Ama her şeyden önemlisi sizin iyi, rahat ve mutlu hissetmenizdir.

## EGZERSİZİN ZARARI OLABİLİR Mİ!

Doktorunuz harekete olanak tanıyan bir hamilelik yaşadığınızı söylediği sürece egzersiz yapın. Bir varoluşa ev sahipliği yapıyorsunuz, bunu daha farkında olarak yapabilirsiniz. Hamile egzersizleri doğal vücut ihtiyaçlarına göre tasarlanır, zorlanma olmadan kolaylıkla yapabileceğiniz hareketler tercih edilir, kaslarınızı güçlendirmenin ve esnetmenin doğumunuza fazlasıyla yardımı olacaktır, daha kolay ve rahat, güvende hissettiğiniz bir doğum yapma şansınız artacaktır. Daha önemlisi, sizi o uzun süreçte destekleyecek olmasıdır, sadece doğum anında değil, 9 ay boyunca ihtiyaç duyduğunuz anlarda size destek olacaktır. Egzersizi sadece normal doğum yapmak için değil, iç dengenizi kaybetmemeniz, güçlü olmak ve fit kalmak için yapın. Doğuma yönelik nefesler çalışılır, her nefes bebeğinizle iletişimi kuvvetlendirir.

Özellikle tüp bebek tedavisi görenler, strese bağlı sıkıntıları olanlar veya hamile kaldıktan sonra bu durumla baş etmekte zorlananlar, kendinizle baş başa kalıp 10 dakikalık küçük egzersizler ve nefes çalışmaları yapabilirsiniz. Çünkü egzersiz sadece hareketler bütünü değildir. Stres seviyenizi düşürmek, kendinizi biraz olsun rahat bırakabilmek için oturduğunuz yerde bile çalışmaları yapabilirsiniz. Aynı şekilde, doğuma yönelik endişe ve korkuları bırakabilmek, hamilelik sürecini daha rahat, kasılmadan, huzurla geçirmek için egzersiz yapın.

## BEBEĞİNİZİ EGZERSİZLE TANIŞTIRIN!

Bebeğiniz doğduğunda onların sağlıklı gelişim ve büyümeleri için doğal olarak yapmaları gereken hareketler yazık ki sokaklarımızda, parklarımızda mümkün olamıyor artık. Bebeğinizle birlikte yapacağınız egzersizlerle yolunuza devam edin. Birlikte egzersiz yapmanız, anne ve çocuk bağınızı geliştirmekten de öte iletişim, güven, konsantrasyon, motivasyon ve paylaşım yeteneklerini arttırır.

Her tür beden egzersizleri büyüklerde olduğu kadar her yaştan insanın, özellikle çocukların tüm vücutlarını çalıştırıp fiziksel yeteneklerini ortaya çıkarmalarını sağlar. Daha güçlü ve esnek vücutlar, düzgün duruşlar ve vücudun kendi içindeki koordinasyonun sağlanmasına destektir. Fiziksel egzersizler yaşadığımız stresli ve bol gürültülü hayata karşı, nasıl stresten uzak durulacağını, düşünceleri bir noktaya yoğunlaştırma becerisini, kolay sakinleşme ve sakin kalma yollarını size ve çocuğunuza olabildiğince basit bir şekilde öğretir.

## Hamileyseniz ve egzersiz yapmaya çekiniyorsanız en kolay ve uygulanabilir hareketler!

**Yastık;** Bir sandalyeye oturun. Küçük egzersiz topu ya da küçük bir yastığı dizlerinizin arasına yerleştirin. İç bacak kaslarınızı kullanarak nefes vererek sıkıştırın, nefes alırken yavaşça gevşetin, tamamen bırakmadan tekrar sıkıştırın. 10 tekrar yapın ve dinlenin.
**Havlu;** Evdeki bir saç havlusunu her iki köşesinden tutun. Oturur pozisyonda havluyu gergin olacak şekilde dizlerinizin önünden omuz hizanıza kadar ilerletin. Nefes alarak aşağıya indirin nefes vererek tekrar omuz hizanıza çıkartın. Her iki durumda da havlu gergin ve sıkı durmalı. Oturarak veya ayakta uygulayabilirsiniz. Sadece omuz ve kollarınıza odaklanın 10 tekrar yapın ve dinlenin.
**Sandalye;** Sandalyeye oturun nefes vererek ayağa kalkın ve nefes alarak tekrar oturun. Dengeli ve kontrollü oturabilmek için kollarınızı öne doğru uzatarak oturmayı ve kalkmayı deneyin. Her iki bacağınıza eşit şekilde yüklenin. 10 tekrar yapın ve dinlenin.
*Bu üç kısacık hareketin her birini 3'er kez her gün yapın!

**Bebeğiniz daha dünyaya gelmeden egzersizle tanışsın. Unutmayın; mucize sizinle başladı sizinle devam edecek...**



# EN ÖNCE 'KENDİNİZİ' SEVİN

*Hamilelik, bedenimizde bir canlıyı daha taşımak ve bunu deneyimlemek kesinlikle harika bir duygu! Ancak beraberinde bir miktar karmaşıklığı da getiriyor. Anne olduktan sonra ise istemsizce tüm duyguların altında 'kaygı' da kendine yer ediniyor. Kadınlar Günü'nü kutladığımız bu ayda bazı sorunların çözümüne en önce kendimiz için değinmek istedik…*

Sadece kadınların yaşayabildiği mucizevi bir süreç olan hamilelik, kendi bedeninde bir canın oluşması, bunu deneyimlemek, güzel olduğu kadar karmaşık bir süreç olma özelliğini de taşır. Her anne adayının temel duygusu kaygıdır. Bu duygu hamilelik kararının verilmesi ile başlar ve anne olduktan sonra da devam eder. Bu kaygının yoğunluğuna bağlı olarak anne, kendini kısıtlamaya, sıkıştırmaya başlayabilir. "Anne olunca kendini unuttu" söyleminin arkasında aslında hep bu kaygı yatmaktadır. Peki, nedir bu kaygılar ve anne adayları, anneler neden kaygılanır? İşte tüm bu soruların yanıtlarını Acıbadem Fulya Hastanesi'nden Psikolog Sena Sivri açıklıyor.

✓ Annelik rolüne dair kaygılar, iyi bir anne olabilecek miyim düşüncesi
✓ Gebelik sürecinin sorunsuz geçip, bebeği sağlıkla kucağa alabilmeye dair kaygı
✓ Hayat / ölüm kavramlarının sorgulanması ve bunlara dair kaygı duyma
✓ Bedensel değişimlere dair memnuniyetsizliğin yarattığı kaygı
✓ Eş ile ilişkinin nasıl olacağına, değişip değişmeyeceğine dair kaygı
✓ Bebeğin dünyaya gelişinden sonra hayat rutininin ne kadar değişeceğine dair endişe
✓ Aileye yeni bir ferdin katılması ile beraber çocuğun yetişmesi ve geleceğine dair ekonomik kaygılar
✓ Çocuğun geleceği ile ilgili, okul başarısı, mutluluğu gibi uzun vadeli planların yarattığı kaygılar
✓ Çalışan anneyse kendi kariyerine dair kaygılar

### HAYATTAKİ HER DEĞİŞİM BİR ADAPTASYON SÜRECİNİ DOĞURUR

Tüm bu kaygıların yoğunluğu ve yaşanışı annenin psikolojisini etkiler ve bu durum da davranış şekillerine, kendilerine olan algılarına yansır. Aynı zamanda hayattaki her değişim bir adaptasyon sürecini beraberinde getirir ve anne olmak da bu majör değişim süreçlerinden biridir. Kadın yeni bir kimlik edinir ve yeni bir düzene alışması gerekir. Bu adaptasyon sürecinde alacağı destek ve bu süreci sağlıklı geçirmesi iyilik hali üzerinde etkili olacaktır.
Her kadın bu adaptasyon sürecinde kendini dağılmış, yorgun, bitkin hissedebilir ve bu son derece normal. Tamamıyla ona muhtaç, ihtiyaçlarını sadece kendisinin karşılayabildiği bir bebek varken aksini düşünmek çok mümkün değil. Zamanla bu ihtiyaçların karşılanmasında başta eşinden alacağı destekle annenin hareket alanı artar ve adaptasyon süreci gerçekleşir. Kaygılarını paylaşan ve bunlarla ilgili teskin edilen annelerin uyumu ve iyilik hali artar. Temel kaygı "Çocuğuma yetebilecek miyim, mükemmel bir anne olabilecek miyim?" olan annelerin unutmaması gereken, 'mükemmel annelik' diye bir kavrama odaklanmak yerine 'yeterli bir anne' olma kavramına odaklanmaları gerektiğidir.



**Annelikte en önemli şeyin sevgiyi hissettirmek olduğunu unutmayın. Çocuğunuza bunu hissettirirken, en önce kendinizi sevin, kendinizle ilgilenin…**




## Annelere tavsiyeler…

✓ Anneliğin edindiğiniz yeni bir sıfat olduğunu, hayatınızın tamamı olmadığını unutmayın.
✓ Sizin iyi hissetmeniz çocuğunuzun da iyi hissetmesini sağlar, kendinize ne kadar özen gösterip iyilik halinizi arttırırsanız aslında majör kaygınız olan "İyi anne olamayacak mıyım?"dan o kadar uzaklaşırsınız.
✓ Adaptasyon süreci her şeyden vazgeçmek demek değildir. Mevcut düzenin içine dahil olanla yeni bir dinamik kurmak demektir. İlk başlarda mümkün olmasa da zaman içerisinde hayatınıza ait alışkanlıkları -spor, hobiler, aktiviteler gibi tekrardan dahil edin.
✓ Sosyal destek ağınızın önemini unutmayın. Bu süreçte başta eşiniz ve çevrenizdekilerle kaygılarınızı, yaşadıklarınızı paylaşıp destek istemekten çekinmeyin.
✓ Annelikte en önemli şeyin sevgiyi hissettirmek olduğunu unutmayın. Çocuğunuza bunu hissettirirken, en önce kendinizi sevin, kendinizle ilgilenin.



# DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEK YA DA EMZİR(E)MEMEK

*Emzirmek, anne bebek arasındaki doğum sonrası ilk alışveriştir. Bebek, anneden sadece süt değil sevgi, ilgi, sıcaklık, yakınlık ve daha da önemlisi güven alır. Peki ya emzirirken annenin ruh hali ne durumdadır?*

Tarihsel olarak doğurganlığı simgeleyen meme, doğum boyunca devam eden hormonal uyarılar ile süt üretebilir kapasiteye gelmiş ve doğum eylemi sonrası beyinin otomatik olarak verdiği *"Artık üretebilirsin"* emrini yerine getirerek bazen yavaş yavaş bazen de beklenenden hızlı bir şekilde anne sütü üretmeye başlamıştır. Herkes mutludur; anneanneler, babaanneler, doğumu yaptıran tıbbi ekip, yardımcı personel, arkadaşlar, komşular, bütün tanıdıklar…Bu noktada *"ufak"* bir detay gözden kaçar; annenin ruh hali. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Gökşen Yüksel Yalçın, emzirirken annenin yaşadığı ruh halini bizlere aktarıyor.

## AKLIMDAKİ SORULAR!

Yıllar geçip de kız çocuğunda cinsel kimliğin yerleşmesi ile kadın olma, çocuk doğurma ve anne olma zihninde anlam kazanmaya başlar. Her kadının kendi biricik yaşantısındaki çok özel detaylar ve gözlemler de zihindeki bu anlamların yanına oturur. Sanılanın aksine, yıllar içerisinde emzirme ve anne sütü hakkında edinilen bilgiler, gözlemler hep olumlu olmayabilir. Anne sütü vermenin çok önemli olduğunu vurgulayan ve hatta bunu yapmayan kadınların neredeyse *"kötü anne"* olduğunun ima edildiği kamu spotlarından, süt veremediği için bütün mahallenin tenkit ettiği komşunun doğum yapan kızına kadar hepsi aklımızın bir yerlerindedir. Yeri geldiğinde hem annenin hem de bebeğin hayatını kurtaran *"sezaryen"* ile bebeğini dünyaya getirme ihtimali için *"sezaryenle doğurursan ya emziremezsen"* diye korkutulanlardan, *"emzirmezsen bebeğin gelişmez"* ya da *"bebek seni sevip sana bağlanamaz"* denilen anne adaylarının zihninde bunun gibi onlarca soru çarpışıp durmaya başlar. Öyle ya, bu kadar insan haksız olmasa gerek diye düşünür anne adayı. Emzirebildiğini varsayalım, yine sorular devam eder. "Ya ondan sonra eşi onu emzirirken görünce artık sevmezse, *"kadın"* gibi değil sadece *"anne"* olarak görürse? Bebek ne kadarda bir emer, acaba "süt yeter mi?", ne yemesi, ne içmek gerekir, bütün o önerilen rezene çayları, malt içecekleri, tahinler, helvalar gerçekten bir işe yarar mı? İşe geri dönmek istediğimde ne olacak? Bebeği sütten kesme zamanı gelirse?"

Gebelik veya doğum sonrası dönemde bir kadında kaygı bozukluğu ya da depresyon görülme oranı yedide birdir. Bu kadar hassas ve her türlü olumsuz uyarana açık olunan bir dönemde bütün bu senaryoların en iyi versiyonları yaşansa dahi, yeni anne için emzirme ve beraberindeki çekinceler, inanışlar, tıbbi gereklilikler ve kaygılar tabloyu daha ağır bir hale sokabilir.

Yeterli sosyal desteği olmadığı için dinlenemeyen, ihtiyacı olan uykuyu alamayan annede sütün beklenilenden az gelmesi şaşırtıcı değildir. Farklı sosyal gereksinimler ve koşullarda yoğun stres yaşayan bir yeni annede bu stres faktörü sonrası sütün azalması veya tamamen üretiminin durması olasıdır. Gebelik ve doğum sosyal anlamda yoğun paylaşımların olduğu bir dönemdir ve kişiler arası ilişkilerdeki sorunların, eşle daha önce varolan çatışmaların gün yüzüne çıkması kaçınılmazdır.

## HER GEBELİK AYRIDIR

Çevresel koşullar gebelik ve doğum sonrası dönemde o kadar etkilidir ki işte tam da bu yüzden *"Her gebelik ayrı bir gebeliktir"*. Aynı annenin bir önceki gebeliği sonrası yoğun süt üretimi olurken mevcut gebeliği sonrası çeşitli sebeplerden ötürü olamayabilir. Geçirilmiş tıbbi girişimler, meme cerrahisi, anatomik kısıtlılıklar, bebeğin meme başını kavramasını güçleştirebilir. Emme eylemi yeterli olmadığında beyne yeterli oranda uyarı gitmez ve süt üretimi az olabilir veya hiç olmayabilir. Bebeğin dünyaya geldiğindeki haftası, gelişimindeki aksaklıklar emme refleksinin veya kas gücünün yetersizliğine, bunlar da genel olarak emzirmenin aksamasına yol açabilir. Doğum sonrası yoğun bakım desteğine ihtiyaç duyulan, beklenenden erken veya ufak doğmuş, genel tıbbi durumuna bağlı olarak ememeyen bebek annenin konu hakkındaki kaygılarını daha da arttırabilir. Bütün bu durumlar ne annenin bir *"yetersizliği"* ne de *"kötü anne"* olmasının belirteçleridir.

Öte yandan doğum sonrası fizyolojik olarak sıklıkla görülen *"Annelik Hüznü"*, 2-3 haftada ortadan kalkarken depresif şikayetleri artan ve *"Doğum Sonrası Depresyon"* tanısı alan annelerde emzirme ve ilişkili sorunlar başka boyutlar kazanır. Bu annelerde hastalığın doğası gereği yetersizlik duyguları, kendini suçlu hissetme ve bilişsel çarpıtma denilen olumsuz düşüncelere inanç sıktır ve herhangi bir sebepten ötürü emzirememek bu annelerde yanlış inanışları pekiştirerek süreci daha da içinden çıkılmaz bir hale sokabilir. Sosyal çevrenin iyileşmesinin sadece anne için değil bebek için de hayati önem arzettiği böylesi bir durumda bile gündeme annenin ruh halinin toparlanması yerine *"emzirme"*'yi getirmesi süreci çözümsüzlüğe iter. Gerek sosyal çevre ve gerekse eşin de dahil olduğu yakın çevre tarafından yeterli sıklıkta ve miktarda emzirememekle suçlanan yeni annenin böyle bir durumda kendini suçlu ve yetersiz hissedeceği, *"kötü bir anne"* veya *"eksik bir kadın"* olduğu şeklindeki hatalı inanışların pekişeceği, anksiyete ve depresyon şikayetlerinin artacağı muhakkaktır.

## EMZİRMEK ANNELİĞİN TEK KURALI DEĞİLDİR

Doğum sonrası psikiyatrik anlamda ilaç tedavisi, sadece ihtiyacı olan annelere, emzirdikleri dikkate alınarak, bebeği de ihmal etmeden, son derece ihtiyatlı dozlarda verilmektedir. Hatalı olmasına rağmen toplumda süregelen *"emziren kadının psikiyatrik ilaç alamayacağı"*'na yönelik yanlış inanışlar bu annelerin tedaviye başvurmalarını geciktirmekte ve tedaviyi güçleştirmektedir. Üstelik psikiyatrik tedaviler sadece ilaçla sınırlı değildir ve doğum sonrası dönemde psikoterapiler tedavi sürecinin olmazsa olmazıdır. Emziren kadının tedavi alamayacağına dair önyargılar başvurunun gecikmesi veya olmaması yüzünden hastaların psikoterapi gibi böylesine önemli bir tedavi şeklinden de mahrum kalmalarına sebep olmaktadır.

Annenin hastalığının şiddeti ile orantılı olarak daha yüksek dozlarda ve sıklıkta verilmesi gereken tedavi ihtiyacı ortaya çıkar ise psikiyatri uzmanı, anne ve bebeğin babası bir araya gelerek, mevcut durumun gerekliliği olarak, koşullar ve olası riskler değerlendirilmelidir. O noktada öncelik, sanılanın aksine *"emzirme"* değil annenin bir an önce duygudurumunun toparlanması olmalıdır. Doğumdan sonra depresif bir anne bu süreçteki hastalığın doğası gereği ilgi istek kaybı, mutsuzluk, umutsuzluk, bebeğine ilgide azalma, bebeğe bakım verememe, özbakımda azalma, uyku ve iştahta bozulma ve hatta ölüm düşünceleri tecrübe ediyor olabilir. Böylesine olumsuz ve riskli bir durum varken *"emzir"* diye ısrar etmek tıbbi bir hatadır ve annenin hayatına mal olabilir. Bebeğin iyi olabilmesi için önce annenin iyi olması gerekmektedir.

Emzirmediği için kadınların yetersizlikle veya kötü anne olmakla suçlanmaları her şey bir yana *"kendi doğurmadıkları"* bebeklerini sarıp sarmalayan ve seven binlerce *"anne"*'ye haksızlıktır. Emzirmek anneliğin tek kuralı değildir. Uygun tıbbi ve sosyal koşullarda ve annenin kendini hazır hissettiğinde *"emzirme"* anne ile bebek arasındaki özel ve paha biçilmez bir bağdır. Ancak çeşitli sebeplerden ötürü emzirme gerçekleşemediğinde bu durum kadının annelik düzeyinin ve kalitesinin belirteci olamaz. Bir bebeğin iyiliğini en çok yine kendi annesi düşünür ve emzirmenin baskı unsuru olarak kullanılması sadece anneyi değil annenin ruh hali dolayısı ile bebeği de etkiler. Unutulmaması gereken şudur; **"ÖNCE SEN ANNE!"**



# "Oğlum bize ailenin ne kadar kutsal olduğunu hissettirdi"

*Anneliğin her gün yeni bir serüven çıkarttığını söyleyen Dilara Okan Erener, yedi aylık oğlu Kerem ile geçirdiği mutluluk dolu annelik günlerini bizimle paylaşıyor.*

**DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ**







Ortaokul ve lisede aynı okullarda okuduğumuz eşimle, yıllar sonra tesadüfen karşılaşmamız sonucu tekrar görüşmeye başladık. Yemekler, buluşmalar derken ilişkimiz aşka dönüştü. İki senelik beraberliğin ardından da evlenmeye karar verdik. Bir bebeğimizin olmasını çok istiyorduk fakat evliliğimizin keyfini çıkaralım, biraz daha zaman geçsin derken hamilelik için ne kadar beklersek o kadar zor süreç olabileceğine de inandık. Bir yandan da zaten çocuğumuz olacak neden erteliyoruz dedik. Herkes bize 'hiç bir zaman hazır hissetmeyeceksiniz, ne kadar erken o kadar iyi' diyordu. Açıkçası planlayarak, isteyerek hamilelik sürecim başladı.

## HER GÖRENE HAMİLEYİM DEMEK İSTİYORDUM

Hamile olduğumu hissettiğimdeki duygularımı ifade etmek o kadar zor ki... Tarifi imkansız mutluluk, heyecan, zaman neler gösterecek, neler yaşanacak diye tedirginlik... Doktordan çıkar çıkmaz; avazım çıktığı kadar 'Hamileyim!' diye haykırmak istedim. Her görene hamileyim demek istiyordum. Ailelerimizi bir yemekte topladık ve onlara da bu heyecanı hemen tattırdık. Sonrası duygu seli... Hamilelik sürecim biraz zorluydu; çok sancılı bir dönem geçirdim. Hamileliğimin ilk dört ayı mide bulantıları ile geçti. Sonrasında yerimden kalkamayacak kadar ağrılar takip etti bu süreci ve tabii ki kontrolsüz gelen kilolar da cabası. Moralim hep çok yüksekti, hep şükrettim.
Bu süreçte haftada üç gün hamile masajına gittim ve iki gün de Dr. Neslihan İskit ile yoga yaptım. Doğuma son bir ay kala Kerem ile ilgili bazı problemler de yaşadım, açıkçası biraz psikolojik olarak etkilendim de ama güçlü olmalıydım, 39. haftada sağ salim kavuştuk birbirimize. Zorlu hamilelik süreci geçiren birçok kişi bir daha hamilelik düşünmezken, ben kardeş ile büyümenin her zaman ne kadar kıymetli olduğunu savunanlardandım. O yüzden ikinci çocuğu daha Kerem karnımdayken düşünmeye başladım. Meğer annelik dünyanın en güzel duygularından biriymiş. Hamilelikte bu sorumluluktan korkmadım desem yalan olur.
Temmuz ortası doğumu bekliyorduk fakat bir hafta öncesinde doktorum ile epidural sezeryan ile doğumu gerçekleştirmeye karar verdik.
Bu kararda; hem Kerem'in normalden fazla olan kiloları hem de benim sancılı sürecim etkili oldu. Hamileliğimi zor geçirmiş olmama rağmen doktorum Perinatolog Prof. Dr. İbrahim Bildirici beni çok fazla motive etti.
Kerem geldikten sonraki ilk kırk gün hemşirem Ülker vardı, lohusalık dönemini çok daha kolay atlatabilmeme yardımcı oldu. Kerem için eve geldiğimiz ilk günden beri rutin bir sistem kurmama çok yardımcı oldu. Kerem'i düzene alıştırdık; 4 saatte bir besledik ve yatırdık. İlk günden beri kendi yatağında yatıyor. İlk zamanlar tabii nasıl yıkanacak, nasıl tutulacak, nasıl göbek bağı düşecek derken, bu sorulara bir yenisi daha eklendi; aile dostumuz, Yrd. Doç. Bora Özveren, Kerem'i doğumundan bir hafta sonra sünnet etti. Acaba canı acıyor mu soruları hep kafamda çalkalandı. Birbirimize zamanla alıştık ve her şey daha da kolaylaştı. En çok emzirirken zorlandım, sütüm az geliyordu ve zaten dördüncü ay sonunda da bitti maalesef.

## EN BÜYÜK DESTEKÇİM HİÇ TARTIŞMASIZ EŞİM

Eşim tüm hamileliğim boyunca elinden geldiğince yardımcı oldu. Benimle birlikte doğuma kendi girmek istedi, yanımda olup onun elini tutmak beni sonsuz huzura götürdü, çok rahatlattı. Hamilelik sürecinde tabii ki duygularımda dalgalanmalar oluyordu ama eşim bu duygusal geçişleri kabullendi, sabırlı oldu; gerginliğimi aza indirgiyor, her süreçte iyi bir anne olacağımı yineliyor, içimde yaşadığım endişelerimi kaldırmak için elinden geleni yapıyordu. Benimle birlikte bebek gelişimini takip edip bebek ve benim için yapılması gerekenleri de mutlaka söylüyordu. Bu süreçte gösterdiği sabır ve anlayış için ona sonsuz teşekkür ediyorum.
Kerem daha karnımda bazı problemler yaşadığımız zaman dedim ki; hayatta neler için üzülüyorum, neler için kendimi strese sokuyorum... Her şey boş... Sağlıkla kucağıma alacağım günü beklerken her gün şükrettim... Daha da sakinleştim, birçok şeyi kafaya takmamayı ve umursamamayı öğrendim. Dünyaya geldiği ilk günden itibaren bizi seçtiği için çok mutluyuz, bize ailenin ne kadar kutsal olduğunu hissettirdi. Oyun oynamak için maymunluklarla biz çocukluğumuza döndük, küçük şeylerle daha da mutlu olmayı öğrendim. Her sabah gülüşüyle uyandığımız, yaptığı mimiklere kahkahalarla güldüğümüz için şükrediyorum.
Annelik çok uzun ve meşakkatli bir yol sanırım; yorgun, uykusuz, hasta, bitik bir halde bile olsan çocuğuna karşı çok özveri isteyen müthiş bir duygu. Şimdilerde Kerem yedi aylık, geceleri uykusuz olabiliyor, ileride de eve gelmesini bekleyecek, merak edeceğim biliyorum. Rahat olmaya özen göstersem de, annelik zaman zaman sınırları da zorluyor olabilecek sanki. Her gün yeni bir serüven karşınıza çıkarıyor. Tüm yorgun ve buna rağmen özverili tüm anneleri ayakta alkışlıyorum.

## ÖNEMLİ OLAN GEÇİRİLEN ZAMANIN DEĞERİDİR

Bebeğim dört aylık olduktan sonra işe başladım, tabii o kadar zor geldi ki ayrı kalmak... Her geçen gün büyümesini göremiyorum, oğluma yetişemiyorum gibi geliyor. Bu yüzden sabah birlikte kalkıp vakit geçiriyoruz, akşamları da kendi işim olduğu için erken çıkıyor ve o yatmadan yine bir saat oğlumla vakit geçiriyorum. Çalışan anne olmak kolay değil, sanırım duygular ve vicdanı bazen bırakmak akıl ve mantıkla hareket etmek gerekebiliyor. Aynı zamanda ben inanıyorum ki; bir anne iş ve özel hayatında ne kadar mutluysa çocuk ile arasındaki bağ o kadar kuvvetli olacaktır.
Hafta içi yoğun çalıştığım için, hafta sonu kendimi Kerem'in düzenine göre ayarlıyorum. Bir önceki
gece geç yatmış olsam bile sabah Kerem ile kalkıp vakit geçiriyorum ve onu tekrar uyuttuğumuz zaman ben de dinleniyorum. Öğlen mamasından sonra mutlaka birlikte dışarı çıkıp vakit geçiriyoruz.



# Bu kızlar nereye koşuyor?

*Kendinizi miniğinizle birlikte koşarken, spor derslerine katılırken düşünebilir misiniz? İşte 'Bu Kızlar Nereye Koşuyor'un kurucularından Beste Önal tam olarak bunu yapıyor! Kızı Sim'i pusetine yerleştirdiği gibi doğru sahile inip, ana kız birlikte koşuyorlar. Onların bu sportif hikayeleri ihtiyacı olan herkese ilham olsun...*

**RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ**

Doğum sonrasında birçok kadının kendine dair baş düşünceleri arasında yeniden forma girememe kendine ve spora vakit ayıramama endişeleri yer alır. Siz de onlardan biriyseniz size müthiş bir tüyo verelim, bebeğinizle birlikte spor yapmaya ne dersiniz? Nike Run Club Koçu Beste Önal, bundan birkaç yıl önce kadınları spor yapmaya teşvik eden 'Bu Kızlar Nereye Koşuyor' grubunun da kurucu üyesi. Kendisiyle hamilelik dönemi sonrasında kızını da dahil ederek yeniden başladığı spor hayatı hakkında keyifli bir söyleşi yaptık...

**Hikayenin en başına dönecek olursak, spor hayatınıza ne zaman girdi ve siz nasıl ilerlediniz?**

Altı yaşımdan itibaren üniversite hayatı başlayana kadar profesyonel olarak yüzücüydüm. Üniversite, yüksek öğrenim, iş hayatı derken bir o kadar da spordan ve sporcu kimliğimden uzak bir hayatı da tecrübe etmişliğim oldu. Tekrar spora dönüşüm, yoğun iş temposunun devam ettiği, kişisel bir buhrana girdiğim dönemde bir kaçış olarak başladı. Spor yaptıkça kaybettiğim benliğimi tekrardan kazanmak bir yana, iş konsantrasyonu ve disiplinimde de gözle görülür farklar yaşadım. 34 yaşıma bastığımda ise kariyerimi tamamen spor sektörü üzerine kurgulayarak devam ettim. Fitness eğitmenliği dışında doğum sonrası Nike Run Club Coach'u oldum. Yine NRC head Coach'ı olan Mehmet Çetin ile birlikte koşu gruplarının 200K civarı koştuğu Run of Legends organizasyonunu yarattım. Şu anda farklı kurgularda koşu organizasyonları yapıyor bir yandan da spor içerikli etkinliklere danışmanlık yapıyorum.

**Hikayenin annelere ilham veren kısmına doğru geldiğimizde kızınızla birlikte antrenman yaptığınızı görüyoruz. Ancak öncesinde hamilelik döneminizde beslenme ve spor programınız nasıldı, sosyal hayatınız çok etkilendi mi?**

Kocaman bir kahkaha ile başlamak istiyorum bu konuya... Ben maalesef o çok özenilen, fit hamilelerden biri olamadım. Hamileliğimin ilk üç ayında on beş, toplamda da otuz kilo aldım. Doğum öncesi performans odaklı bir antrenman programım olduğundan hamilelik dönemi benim için 'hareketsizlik dönemi' haline geldi. Fit bir bedene sahipken ve çevrenden bununla ilgili

övgüler alırken, aldığın kilolar ile sosyalleşmek de pek keyifli olmadı.

**Sporcu altyapınızın doğum sürecinde olumlu etkilerini yaşadınız mı?**
Aslında doğum sürecim de hiç hayal ettiğim ve beklediğim gibi geçmedi. Ben güçlü ve sporcu bir kadındım. Normal doğum yapmak istedim. Kırk ikinci hafta sonunda herhangi bir doğum belirtisi olmadığından, önce suni sancı verilmesi ile başlayan yataktan bir dakika bile kalkamadığım, zorlu geçen yirmi dört saatin sonunda sezeryan ile sonuçlanan bir doğum hikayem var. Aslında herkes farklı birer insan. Sporcu da olsanız mühendis de olsanız vücuduz ne karar verdiyse ona uymak zorunda kalıyorsunuz. Benim sporcu altyapım doğumda olmasa da doğum sonrası toparlanma sürecimde işime yaradı. Hareket etmeyi bilen bir vücutla geçmişe dönmek çok daha kolay.

**Doğum sonrası ilk dönem sizin için nasıl geçti?**
Emdi, emecek, doydu doyacak diye geçen zorlu bir iki ay... Sanırım hayatımda hiçbir şey için bu kadar uğraşmadım. Yine sanırım bu da sporcu altyapısından gelen bir inatlaşma olsa gerek. O iki aylık mücadelenin ardından sonunda bir buçuk yıl kızımı emzirebildim. Dördüncü ay itibariyle zaten Nike Run Club'da koşu koçu olarak çalışmaya başladım. Tek sorun 'Bu kadar kalın bacaklı koşu koçu mu olur' bakışları altında kariyerime -kaldığım yerden demeyeyim- eksi ile başlayıp gün yüzüne tekrar çıkabildiğim dönem. Sanırım benim hikayem de burada başlıyor.

**Yeni annelere yeni hayatlarına adapte olmaları için ne önerirsiniz?**
Yeni hayatlarına adapte olabilmekle uğraşmak yerine, postpartum döneminin geçişi ile birlikte yeni hayatlarını mevcut hayatlarına adapte edebilmeleri. Evet, her hamilelik her doğum her çocuk farklı, fakat çocuğunuzu hayatınızın odağı değil de bir parçası olarak algılamaya başlarsanız işler çok



> "Zor bir doğum gerçekleştirdim. Sporcu da olsanız bir yerde vücudunuz neye karar verdiyse ona uymak zorunda kalıyorsunuz. Ama sporcu alt yapım doğum sonrası toparlanma sürecimde işime yaradı."

daha kolay ilerliyor. Biz eşim ile doğumdan kısa bir süre sonra, sevdiğimiz, doğal sürecimize geri dönebilmeyi başarabildik. Sim'i kendi hayatımıza adapte etmeyi seçtik. Doğduğu an itibariyle eskiden yaptığımız her şeye şartlar elverdiğince devam ettik. Sim de hayatı bu şekilde tanıdı, bildi ve kabul etti.

**Kızınız Sim'i kucağınıza aldıktan ne kadar süre sonra yeniden spor yapmaya başladınız?**
Altı hafta sonra yürüyüşlere başladım. Sim iki aylık olduğunda ise beraber koşmaya başladık. Onu gym'e de götürüyorum, beraber antrenman yapıyoruz, çok tercih etmesem de bazen özel derslerime bile götürüyorum.

**İlham veren annelerdensiniz! Kızınızla birlikte koşmaya başlamanızı sağlayan şey neydi?**
Teşekkür ederim. Doğum öncesi de koşuyor ve koşmayı seviyordum fakat doğum sonrası koşmak benim için ayrı bir boyuta geçti. Her şeyden önce doğum öncesi-sonrası gibi bir ayırım yapmayı reddettim sanırım. Doğum öncesi hayatımı, çocuğumla beraber tekrar kurguladım. Eskiden koşuyordum, şimdi Sim'le beraber koşuyorum. Bir egzersiz olmanın ötesinde, günlük hayatın cümbüşlüğünden bir kaçış, sadece kendime ayırdığım, kendimle kalabildiğim, hiçbir şey düşünmediğim ya da düşünüp planlama yaptığım, kararlar aldığım, meditatif bir süreç oldu. Tabi kilolarımı vermenin de en kolay ve ucuz yolu...

**Sim ile yaptığınız koşularda güvenlik problemi ile karşılaşacağınızı söyleyenler oluyor mu?**
İster istemez etraftaki herkes -her alışıla gelmemiş işte olduğu gibi- mutlaka bir tepki gösteriyor. Heves kırıcı bölüm ise 'Ya gel ben de senle koşarım,' diyenlerin 'Ya Bestoş saçmalıyorsun' diyenlerden az olması. Tabii ki belirli seviyede bir tehlike-risk yönetimi yapıyorum. Sporcu alt yapısı insana böyle bir öz-analiz yeteneği kazandırıyor. Sahilde iki çocuğun elinden tutup karşıdan karşıya koşarak geçmeye çalışmaktan çok daha güvenli bir iş yaptığıma emin olabilirsiniz. Aslında esas büyük tehlike, dakika başı 'kızım soğuk, bacakları üşüyecek' diye müdahil olmaya çalışanlar.

**Gözlemlerinize göre Sim'in hangi spora karşı yeteneği var?**
Yeteneğinin olup olmadığını anlamak için henüz erken ama spor ile kendini içselleştirdiği aşikar. İster istemez koşu hayatının bir parçası şu an. O da ev içinde ve dışarda bir yarışın içerisinde olduğu hayali ile sürekli koşuyor, nefes alışından, kollarının hareketine kadar bir atlet performansı sergiliyor. Dengeli ve hızlı koşuyor da. Soğuk su olmadığı sürece yüzmeyi de seviyor. Fakat ben yine de onun sanatsal yönünün daha baskın olacağı düşüncesindeyim.

**Çocukların spora yönlendirilmesi konusunda sizce neler yapılabilir?**
Çok basit, ebeveynler olarak öncelikle kendileri spora başlayabilir. Hayatlarının bir parçası haline getirdikleri nokta da ister istemez zaten çocuğun da spora olan farkındalığı ve ilgisi oluşmaya başlıyor.

**Çocuğunuz için hangi bakım ürünlerini kullanıyorsunuz?**
Sudokrem, vazgeçilmezler arasında. Hala ara ara yaşadığımız pişiklere tek çare! Sim'in atopik bir cilt yapısı var o yüzden Bioderma'nın şampuanı, vücut yağı ve nemlendiricisini kullanıyoruz. Bir de kış aylarında dışarıda, özellikle koştuğumuz için Sim'in dudaklarının kurumasını engelleyen Mustela Hydra Stick, ağız çevresi kızarıklığna karşı da Bioderma ABCDerm Peri Oral dönemsel kullandığımız ürünler arasında.

# Hayaller Jolly Kids'te gerçekleşiyor

*Çocuğunuzun teknolojiden uzaklaşıp, yaşıtlarıyla birlikte atölyede etkinlik yapacağı, oyun oynayıp, hayal kuracağı, paylaşmayı öğreneceği bir ortamda keyifli vakit geçirmesini ister misiniz? Yanıtınız evet ise gelin birlikte iki annenin el ele verip kurduğu Jolly Kids'i inceleyelim.*

Çocuklar, eğlenerek, oynayarak daha kolay öğrenirler. Sahi, sizin çocuğunuz nelerden hoşlanıyor? Jolly Kids'in birbirinden farklı, heyecanlı aktivite alanlarında çocuğunuzla birlikte oldukça keyifli vakitler geçirebilirsiniz. Bunun yanı sıra çocuğunuz eğitmenlerimizle eğlenirken siz de kendinize zaman ayırıp, bir şeyler yiyip-içerek dinlenebilirsiniz. Aynı zamanda, çocuğunuzun yaşına ve ilgi alanına uygun yayınların yer aldığı kitabevimizde, birbirinden güzel çocuk kitaplarına ulaşabilirsiniz.

## ATÖLYE

Jolly Kids, pazartesi günleri hariç, her gün üç atölyeyle kapılarını açıyor. Ebeveynli ve bireysel gruplarda 12 aydan 5 yaşa kadar olan çocukları konuk ediyorlar. Atölyelerde, çocuk gelişimi mezunu eğitmenlerin gözetiminde, minik misafirlerle doğru iletişim kurarak, onların ilgi alanlarına uygun ve yeteneklerini geliştirmeye yönelik aktiviteler yapılıyor.

## OYUN GRUBU

Çocuklar oyun oynayarak keşfederler ve oyun, kendi deneyimleriyle, paylaşarak öğrenmelerini sağlar. Oyun hem zihinsel gelişimin aynası olan, hem sosyal becerilerin öğrenildiği, hem de duygusal boşalımın sağlandığı bir ortamdır. Çocuklarımız oyun gruplarında paylaşmayı, yeni arkadaşlar edinip, uyum sağlamayı, yeni materyaller tanımayı, renkleri ve sayıları keşfetmeyi öğreniyor.

## KİTABEVİ

Miniklerin hayal dünyalarını zenginleştirmeye yardımcı en iyi yayınevlerinin çocuk kitaplarını Jolly Kids'te bulabilirsiniz.

## PARTİ EVİ

Jolly Kids Parti Evi, çocuğunuzun özel günlerini dilediği gibi yaşayabilmesi için rahat bir ortam ve mekanı isteğe göre dizayn edebilme ayrıcalığı sunuyor. Parti Evi'nde aynı zamanda Baby Shower partilerini de düzenleyebilirsiniz.

## KAFE

Kafe alanında yer alan özenle seçilen çekirdeklerden hazırlanan kahveler, demleme bitki çayları, kahvaltı, tost, ev yapımı börek, kek ve kurabiyeler Jolly'de geçirdiğiniz zamanlara lezzet katıyor. Doğal tatlarıyla çocuk dostu olan kafemiz, geniş ve rahat mekan tasarımıyla da ailelerin rahatlığını düşünüyor.



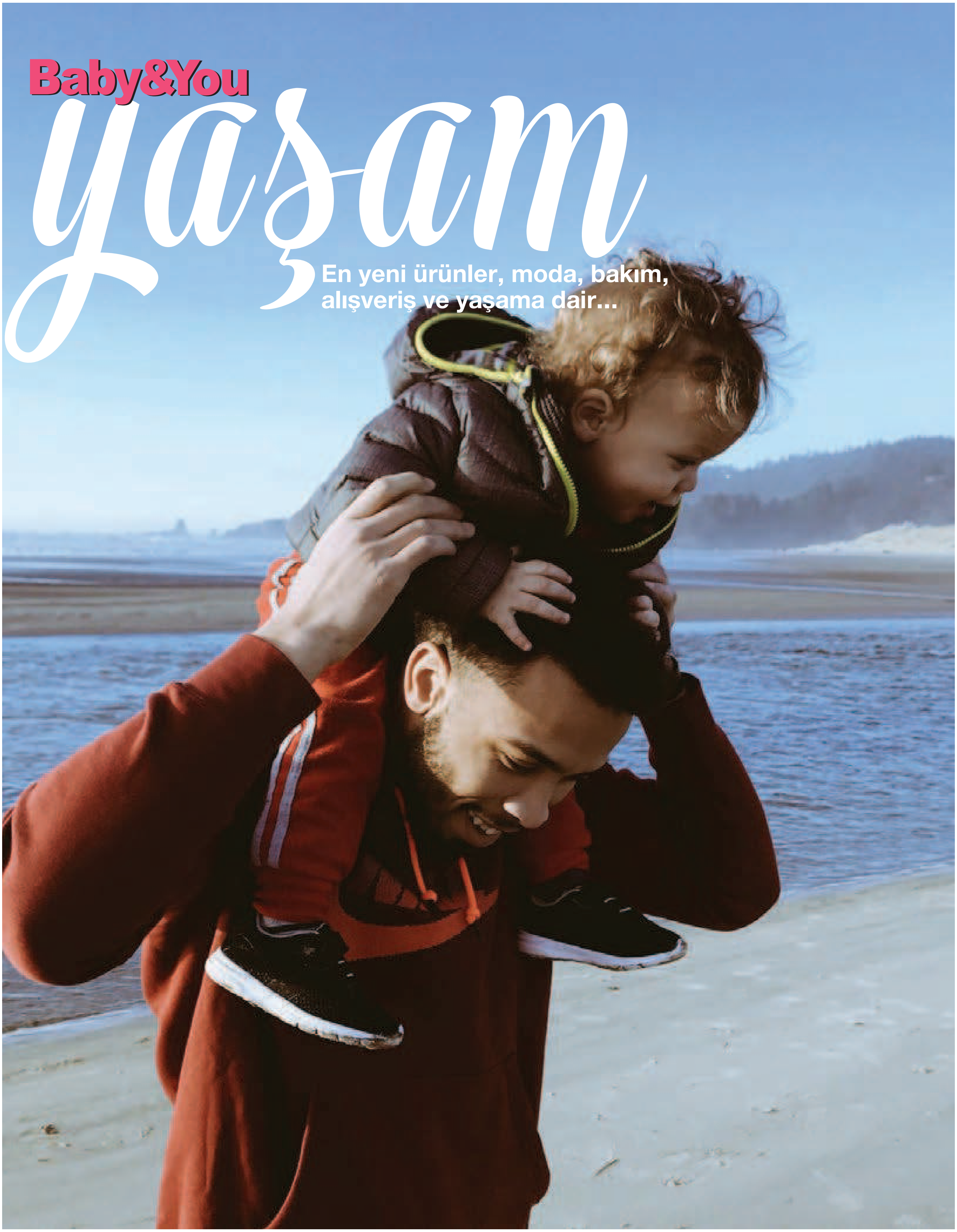






ADRES: Ambarlı Mah. Plaj Yolu Sok. No:7/B Avcılar - İstanbul

Jolly Kids'teki atölyeler hakkındaki detaylı bilgiyi @jollykids_aktivite hesabından ya da 0541 695 65 59 / 0212 695 65 59 numaralı telefonlardan öğrenebilirsiniz.


Baby&You
yaşam
En yeni ürünler, moda, bakım,
alışveriş ve yaşama dair...



L'Atelier Cache



Beymen Club



Twist



Academia



Dilek Hanif



Twist



Marks&Spencer



Hotiç

# Hoş geldin bahar!

*Doğa bahara uyanıyor... Artık güneş kendini gösterirken ve her yer renk renk çiçeklenmeye başlamışken siz de bahara uymaya ne dersiniz?*



Nocturne



Banana Republic

Brooks Brothers





İpekyol



Marks&Spencer

Koton





Koton



Forever New



Network



Benetton



Atasay



Machka



Machka



Boyner



COS



Atasay

Bioderma Sebium Global Cover

KİKO Ruj

NARS Allık

Avène Physiolift Anti-Aging Serum

Essence Aydınlatıcı

Koton Beauty Far Paleti

Oriflame Live in Colour Parfüm

Max Factor Facefinity Compact Pudra

Benefit Maskara

Ducray Keracnyl Yüz ve Vücut Temizleme Jeli

Elancyl Selülit Karşıtı Jel ve Masaj Aleti

Make Up Forever Far Paleti

Vichy Mineral 89

Kat Von D Eyeliner

Sephora Glow Perfection Fondöten

Caudalie Deep Cleansing Exfoliator

Caudalie Gentle Buffing Cream



# Bahara merhaba!

*Soğuk kış yavaş yavaş hayatımızı terk ederken baharı renkli ve bakımlı karşılayın…*

Maybelline Kaş Maskarası

NUXE Nuxuriance Ultra AntiAging Vücut Kremi







# "Bu yıl daha çok anne ile bir araya gelmek hedefim"



*Saadet Algan'ı her daim gülen yüzü, blog'unda ve Youtube kanalında özellikle annelerle paylaştığı her biri yararlı bilgilerden tanıyoruz. Neşesi bol anne ile çocukları Ada ve Aras'tan, yoğun tempolu günlük hayata kadar birçok şeyden konuştuk…*

**RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ**



**Ada ve Aras'ın yaşları birbirlerine çok yakın. Tecrübelerinize dayanarak iki kardeş arasındaki yaş farkı ne olmalı?**
Açıkçası herkes yaşadığının ideal olduğunu düşünse de benim bu konuda ki fikrim net; kardeş şart ama yaş farkı anne ve babanın kendini maddi manevi hazır hissettiği dönemdir. Ancak anne için ideal olanı ilk çocuğunu okula başlatıp oryantasyon dönemini atlattığı dönemde olabilir; yani iki çocuk arasında dört yaş ideal sayılabilir.

**Çocuklarının yaş aralıkları az olan annelere hangi önerilerde bulunmak istersiniz?**
Bu zor günler geçici! Gülerek hatırlayacağınız ve ne kadar güçlü olduğunuzu anlayacağınız zamanlardan geçiyorsunuz ama biliyorum yorgunluktan uyuyamadığınız, banyo yapmanın bile lüks olduğu şu günlerde ne desem boş. Sadece şunu bilin isterim ki birkaç sene sonra onlar birlikte oynarken sıcak çayınızı içebileceksiniz.

**Anne olmadan önceki Saadet ile anne olduktan sonraki Saadet arasında nasıl bir fark var?**
İnanılmaz farklar var. Misal eskiden daha sabırsız, fevriyken şimdi sabrıma bazen ben bile inanamıyorum. Tezcanlılığım hiç değişmedi ama keşke biraz durulsa diyorum çünkü 'Birine derdimi anlatmaktansa kendim yaparım' mantığıyla daha çok yorulmaktan vazgeçmeliyim. Sanırım eskiden bu kadar çok dinlemezdim çevremi. Şu an söz konusu çocuklar olduğunda herkesi dinlemek büyük keyif veriyor; bana göre deneyimler en sağlam kitaptan bile yararlıdır. Daha sakinim, daha yorgun ve çok mutluyum.

**Hamilelik günlerinize geri dönecek olursak, hamileliklerinizde beslenmenizde nelere dikkat ettiniz, düzenli spor yaptınız mı?**
Hamileliklerimde beslenmeme hiç ama hiç dikkat etmedim. İlk hamileliğimde 38 -kaldı ki son hafta tartılmadım- ikincisinde de 28 kilo aldım! Canım ne istiyorsa çokça yedim, tabii sakatat, şarküteri, abur cubur değil ama çok fazla karbonhidrat ve tatlı tüketmem bu kadar kilo almama sebep oldu. Doktorum bana çok kızıyordu, ben de bu durumdan çok memnun değildim aslında ama o kadar iştahım açıktı ki bir türlü kendimi durduramıyordum.

**O günleri şöyle bir düşündüğünüzde 'Keşke daha çok yapsaydım…' dedikleriniz var mı?**
İlk hamileliğimde bir kilogramlık poşeti bile bana taşıtmazlardı çünkü Ada sülalenin ilk torunuydu ancak Aras'ta annemin göğüs kanseri tedavi süreci, Ada'nın 9 aylık oluşu, benim vücudumda ilk hamileliğimde biten tüm demir ve vitamin rezervleri yüzünden hem bedenen hem de ruhen oldukça zor günler yaşadım. Keşke dediğim bir şey yok ama ikinci hamileliğimin de ilki kadar keyifli geçebilmesini dilerdim çünkü geri gelmeyecek zamanlar onlar…

**Çocuklarınızla birlikte geçirdiğiniz en keyifli anlar ne diye soracak olursak…**
İstinasız ve tereddütsüz sağlıklı olduğumuz her gün ve her an derim. Cidden anne olunca keşke daha önce doğursaydım diyor insan.

**Hayat mottonuz nedir?**
Mottom; yaşıyorsan, sınavdasın! Sınavı geçmek istiyorsan önce nefes aldığına şükret, sonra önüne gelen her fırsatı tecrübe et! Bu sırada gülümsemeyi asla ihmal etme! Hayatta iyi ve kötü yaşadığımız her şey bir sınav, keyfini çıkartmak, mutlu olmak, çok gülmek, kul hakkına girmeden yaşamak, başını yastığa rahat koymak en önemlisi. Çünkü yarın var mı, yarın varsa biz var mıyız bunun cevabını hiç birimiz bilmiyoruz.

**Hem blog sayfanızda hem de Youtube kanalınızda oldukça yararlı içerikler paylaşıyorsunuz. Yeni projeleriniz nelerdir?**
Her ikisi de devam ederken interaktif buluşmalarım hız kazanacak bu sene, daha çok anne ile daha çok kadın ile bir araya gelmek hedefim. Yeni hikayeler dinlemeyi çok seviyorum. Her yaşam öyküsü beni inanılmaz besliyor.

**İkinci kitabınızı hazırlamayı düşünüyor musunuz?**
İkinci kitap yolda. Sanırım okuyucular yazın sahilde okunacak 'Size Koca Diyebilir Miyim?'in anne olmuş beş kadınını da severler…

**Lisans eğitiminizin ardından akademik eğitiminizi sürdürmeye devam etmiş ve uzun yıllar kurumsal hayatta yer aldıktan sonra annelik ile birlikte iş yaşamı ile vedalaşmışsınız. Bu tempoyu hiç özlediğiniz oluyor mu?**
O tempo aile şirketi olduğu için çok belli etmeden devam ediyor aslında. İmza ve toplantılar için zaman zaman uğrasam da sanırım benim gibi koşturmadan yapamayan ve bundan beslenen her kadın yeni koşturmalar yaratıyor hayatın içinde. Çocuklar, blog, Youtube mesaisi, toplantılar, sosyal sorumluluk projeleri derken zaman nasıl geçiyor anlamıyorum ama büyük keyif alıyorum bu durumdan.

**Sosyal medyada yer almak hakkında ne düşünüyorsunuz, bu mecrada aktif olarak yer almak size neler kazandırdı?**
Aslında hiç aklımda yokken hayat ile ilgili yazdığım bir blog'um varken, çocuklarla evrilen hayatım, değişen konular, çevremde hangi pişik kremi, hangi emzik derken birbirimizi hiç tanımadan destek olduğumuz annelerle bir de baktım ki paylaşmayı, onlardan yeni şeyler öğrenmeyi ve yaşadıklarımı anlatmayı çok seviyorum ben. Asla stratejik bir durum değil benimki kendi kendine gelişti ve iyi ki böyle oldu. Beni sosyal medya hesaplarımda nasıl görüyorsanız oyum ben. Samimiyet ve paylaşım benim için çok değerli. Umarım birbirimizi hiç kaybetmeyiz. Birbirimizden öğreneceğimiz çok şey var.



Söz konusu çocuklar olduğunda herkesi dinlemek keyif veriyor. Deneyimler en sağlam kitaptan bile yararlıdır. Anne olduktan sonra daha sakinim, daha yorgun ama daha mutlu!



LC Waikiki



Marks and Spencer



Panço





Deichmann



Vans



GAP



Zara Kids



Zara Kids



Zara Kids



Boyner

# Mevsime renkli başlangıç

*Minikler bahara en rahat giysiler, en rahat adımlarla karşılıyor...*



Beymen



Mothercare





H&M



Kinetix



Skechers Skech Appeal



Skechers Skech Appeal



Carter's



Zara Kids



Vans



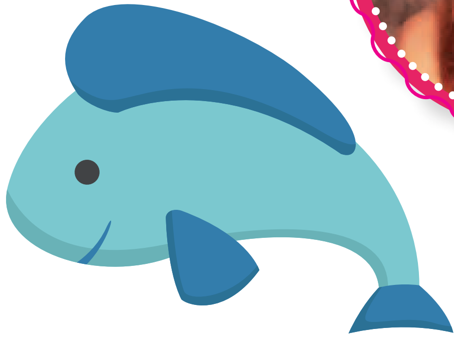
Zara Kids



New Balance

Baby Astroloji
MİRAY ERTUĞRUL
miray.ertugrl@gmail.com
Facebook: Astrolog Miray Ertuğrul • Twitter: Uranusyen





# İçimizi ısıtan balık bebekleri...

*Moraliniz bozuk olduğunda sizinle birlikte üzülen, mutlu olduğunuzda kahkahalarla içinizi ısıtabilen balık bebeğinizi daha yakından tanımanın zamanı!*

Kocaman gözleri ve huzur veren sevgisiyle hassas, narin, içten ve koşulsuzca seven balık bebekleri, yaratıcının şifasını ve huzurunu hissettirmek için doğarlar. İnsan bilincinin son evrimini derin bir bilgelikle bilen özel ruhlarıdır. İnsan psikolojisini, bulunduğu ortamın enerjisini kolayca hisseder ve sevdiği yakınlarından çok etkilenir. Moraliniz bozuk olduğunda sizinle birlikte üzülür ve mutlu olduğunuzda kahkahalarla içinizi ısıtabilir. Onun varlığı hem hayatınızı hem ruhunuzu besleyecek ve sevgiyle kuşatacaktır.

Hayal dünyaları rengarenk olan bu özel çocuklar, evreni ve insanı doğal şekilde algılar ve olgun bir kişiliğe sahiptir. Çocuksu masumiyetinin ardında derin bir bilgelik vardır. Zaman zaman dünyaya adapte olmakta zorlanabilirler ve kendileriyle kalmaya ihtiyaç duyabilirler. Bağımlı olmaya yatkınlık veren duygusallıkları, ilişkilerinizde belli bir sınır çizmenizi gerektirebilir ve gelişiminde bilinçli olmanız gerekir. Çok derin çocuklar oldukları için onu anlamanız zaman alabilir. Masallar, öyküler, mitolojiler en büyük ilgisi ve merakı olacaktır.

## UYUMLU ÇOCUKLAR

Bakımı konusunda kolay kolay huzursuzluk çıkarmaz, her duruma ve ortama kolayca uyum gösterebilirler. Bazen çok ince ve özenli olmanız gerekebilir. Bünyeleri hassas olduğu için ilgiye ihtiyaç duyarlar ve duygusal olarak da sevginizi almak isterler. Bir an yanınızdan hiç ayrılmayan bir kedi yavrusuyken, bir anda farklı bir ruh haline girerek çok hızlı duygu değişimleri yaşayabilirler. Her burcun özelliğini kendinde taşıyan bilgelikleri ve son burç olmalarından gelen asaletleri hepimize şifa olur. Hayatı bir çocuk gibi her an saflıkla yaşamayı, bizlere hayatın akışa nasıl bırakılacağını yaşayarak öğretmeyi amaçlayan balık bebeklerini sevgiyle iyi izlemeliyiz.

Utangaç ve alıngan bir enerjide olmamaları için özgüven ve kimlik kazanmalarını desteklemelisiniz. Balık bebeğinizin eğitimi sırasında ona mutlaka hayır demeyi öğretmeli ve istemediği şeyleri yapmaması konusunda iyi tembihlemelisiniz. Çok huzursuz olduğunda açacağınız klasik müzikler, oyuncak müzik kutuları, ruhuna ve duygularına hitap edecek her şey keyfini yerine getirecektir. Dalgınlık, unutkanlık ve aşırı hayalperestlik, dikkat dağınıklığı eğitimi sırasında yaşayabileceğiniz olasılıklardır. Uykuya düşkün olabilir ve uyku saatlerini küçük yaşlardan itibaren özenle ayarlamanız ve bu konuda disiplinli olmanız gerekebilir. Arkadaşlık ilişkilerinde seçici olmasına ilerleyen yaşlarda özen göstermelisiniz. Kendi hakkını savunmayı ve kurban rolüne düşmemeyi iyi öğrenmesi gerekecektir.

## ONA İNANIN

Hayallerini beslemeniz, yapabileceklerine inanarak ona sevgi dolu bir ortam sunmanız ve her zaman anlayışla yaklaşmanız anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olur. Maneviyata önem verir ve dua etmeye, yaratıcıyla ilgili sohbetlere, farklı inanç ve kültürlere ilgi ve sevgi duyar. Ne kadar büyüse de bir tarafı hep çocuktur ve gözleri hemen dolabilir ve çok çabuk ağlayabilir. Size öfkelendikçe kızacağınız hareketler yaparak her şeyin farkında olduğunu anlatmak istiyor olabilirler. Balık bebeğiniz yaşadığınız her duruma anlayış gösterebilir ve sizi çok iyi anlayabilir, onun duygularını takip ederek her konuda açık olabilirsiniz.

2026 yılına kadar sakin ve dingin bir enerjide olacak ve bu durum zaman zaman okul hayatında ve dünyevi konularda pasiflik yaratabilecektir. Çok fazla şekere alıştırmamalısınız, herhangi bir şeye karşı bağımlılık oluşturmamasına özen göstermelisiniz. Yüzme, dans gibi eğitimlere erken yaşta başlayabilirler. Reiki enerjisini hissedebilir, ilginç rüyaları ve hayalleriyle yaratıcılık ve ruhsallık gerektiren alanlarda çok başarılı olabilirler.

**Sevgi dolu balık bebeğinizin, utangaç ve alıngan bir enerjide olmaması için özgüven kazanmasnı desteklemelisiniz.**

## Balık bebekleri için uygun meslekler...

Sinema-televizyon, balerin ve dans, senaristlik, yazarlık, ruhsal terapist, psikolog, şifacılık, hizmet ve sosyal yardım kurumları, denizcilik, müzisyenlik, uluslararası işler, rehberlik, filozof, spritüel danışman, öğretmenlik...

# Çocukların şehri

*Çocukların büyük bir keyifle dört yıldır ziyaret ettiği Trump Alışveriş Merkezi'nde yer alan KidzMondo'yu ve hakkında tüm merak edilenleri KidzMondo Trump İstanbul Yönetim Kurulu Başkanvekili Hande Sabuncuoğlu'na sorduk…*

**Çocukların harika deneyimler elde etmesine fırsat sağlayan KidzMondo fikri nasıl ortaya çıktı?**
Alışveriş merkezinin açılış hazırlıkları sürecinde bir katı tamamıyla çocuklara ayırmaya karar vermiştik. Bu katta neler yapabileceğimizi düşünürken öncelikli amacımız çocukların buraya geldiklerinde kendilerini özel hissetmeleri, gerçekten keyif almalarıydı. Bu noktadan yola çıkarak onlara oyun ve eğlencenin yanı sıra nasıl bir farklılık sunabileceğimiz konusunda araştırmalar yaptık. 'Edutainment' yani 'eğlenerek öğrenme' konseptinin dünyadaki en başarılı örneklerinden olan KidzMondo ile yolumuz bu noktada kesişti. KidzMondo'nun merkezi Beyrut'ta… KidzMondo'yu yaratıcılarından dinlediğimizde çok heyecanlandık ve İstanbul'daki çocukların da bu deneyimi yaşaması gerektiğini düşündük. KidzMondo; düzeni, sistemi ve teknolojisi ile gerçek bir şehrin küçülmüş haliydi. Onlara eğlencenin yanında sorumluluk duygusunu da öğretecek olması çok önemliydi. Bu nedenle KidzMondo'yu Türkiye'ye getirmeye karar verdik ve yatırımcısı Beyrutlu Kidz Holding ile anlaşma imzaladık. Çocuklarımızı bu eşsiz deneyimle Trump Alışveriş Merkezi'nde buluşturmuş olduk.

**Çocuklar KidzMondo'ya gelerek neleri tecrübe edebilirler, bu keşif onların hayatına nasıl dokunacaktır?**
KidzMondo mimarisiyle gerçek bir şehrin küçülmüş hali… Sokakları, meydanları, caddeleri, tiyatrosu, karakolu, hastanesi, fabrikaları, kısacası bir şehir denince akla gelen her şey bu şehirde var. Çocuklar bu şehirde meslekleri deneyimliyor, gerçek yaşamı keşfediyor. Bu şehre havaalanından giriş yapıyorlar ve o andan itibaren birer Kidizen yani KidzMondo vatandaşı oluyorlar. Kendi anayasası, kuralları olan bu mini şehirde istedikleri meslekleri seçiyorlar ve kostümlerini giyip işlerinin başına geçiyorlar. Çalışıp para kazanıyorlar ya da hizmet alıp para ödüyorlar ve böylelikle aslında hayatın ekonomik döngüsünü öğrenmiş oluyorlar. Çocuklar KidzMondo'da pilot, astronot, doktor, hostes, model, kasiyer, oyuncu, dj gibi aklınıza gelen her türlü mesleği deneyimle şansına sahipler. Hasta tedavi edebilirler, yangın söndürebilirler, polis olup şehrin güvenliğini sağlayabilirler. Bu şehir onların yaşamlarına dokunuyor; çünkü onlara iyiliği, güzelliği ve doğruyu aşılıyor. Geleceğin bilinçli, başarılı ve sorumluluk sahibi bireylerinin yetişmesine katkı sağlıyor. Çocuklar bu şehirde mutlu, keyifli, güleryüzlü…

**Çocuklar için neden önemli?**
KidzMondo'nun özü iyilik, doğruluk, sevgi ve saygı üzerine... Çocuklar bu şehirde eğlenirken aynı zamanda farkında olmadan öğreniyor. KidzMondo onların özgüven sahibi olmalarına, sosyalleşmelerine, meslekleri tanımalarına, yaratıcı düşünmelerine katkı sağlıyor. Fiziksel ve zihinsel gelişimlerine destek oluyor. Paylaşmayı, saygıyı, sevgiyi, doruları ve yanlışları aşılıyor. Şehirde, coşkuyla koşturan çocuklarını keyifle izleyen ebeveynler onların yaratıcı yönlerini keşfedip yönlendirebiliyor.

**Çocuklar KidzMondo'ya geldiklerinde en çok hangi mesleği tercih ediyorlar?**
KidzMondo'ya gelen çocuklar seçimlerini kendileri yapıyor; ne olmak, nerede çalışmak, neyi deneyimlemek istiyorlarsa onu yapıyorlar. KidzMondo'nun bu yıl dördüncü yılı ve bu dört yıl boyunca en çok polis, itfaiyeci, pilot ve doktor olmayı tercih ettiler. Çünkü bu birimlerin kostümleri çok güzel ve eğer itfaiyeci olurlarsa itfaiye arabasıyla şehri turlayıp yangın söndürmeye yetişiyorlar. Aynı şekilde ambulansa binip hasta kurtarmaya gidiyorlar ya da gerçek bir uçağın kokpitinde pilot koltuğunda oturabiliyorlar. Sanırım bu araçlara binmeleri tercihlerinde bir etken. Bunun dışında çikolata, süt ve dondurma fabrikalarında çalışmayı seviyorlar, çünkü çalıştıktan sonra birer dondurma ya da çikolata alabiliyorlar. Ama uzay aracına binip astronot olmayı da, model olup podyuma çıkmayı da, kameraman olup TV stüdyosunda program çekmeyi de ya da pombacı olup benzin istasyonunda çalışmayı da çok seviyorlar.

**Bu dört yıllık süreçte çocukların dünyasına ilişkin neleri gözlemleme fırsatınız oldu ve sizi en çok şaşırtan nedir?**
Çok iyi gözlemliyorlar ve çok çabuk öğreniyorlar. Hızlı ilişki kuruyor ve hızlı iletişime geçiyorlar. Şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki çok akıllı, bilinçli, başarılı bir yeni nesil geliyor. KidzMondo'da her gün çok şaşırabilirsiniz. Kendi aralarındaki konuşma dillerine,



sordukları sorulara ya da verdikleri cevaplara… Teknoloji o kadar ilerledi ki ve çocuklar teknolojinin o kadar içinde yetişiyorlar ki biz onların hızına yetişemiyoruz.

**Son olarak KidzMondo'da çalışan ekipten kısaca bahsedebilir misiniz?**
En ince ayrıntısına kadar düşünülmüş bir mimari, en modern teknolojik altyapı, yüksek güvenlik önlemleri, özenle seçilmiş iş ortakları, kusursuz planlamış bir organizasyon KidzMondo. En önemlisi de her biri gönülden çocukları seven, onlarla sevinip onlarla üzülen, tümü Davranış Bilimleri Enstitüsü tarafından özel eğitimlerden geçirilmiş uzmanlardan oluşuyor KidzMondo ekibi…



## Bebe D’or ile Güvenle Saklayın

Bebeğinizin doğru miktarda beslenmesini sağlayan Bebe D’or Süt Tozu Saklama Kabı seyahatlerinizde de pratik kullanımıyla kolaylık sunuyor...



## Cortex Pharma’dan Naturel Güzellik

Cilt toleransını güçlendiren ve maksimum doğal etken maddeler içeren Sensilis Make Up ürünleri, paraben, zararlı beş ağır metal ve mineral yağ içermiyor.




## Caudalie’den Peeling İkilisi

Hassas ya da derinlemesine temizlik sunan iki farklı Caudalie peelingi, cildin tüm temizlik ihtiyacını karşılayarak güzellik ritüelinin etkinliğini arttırıyor.



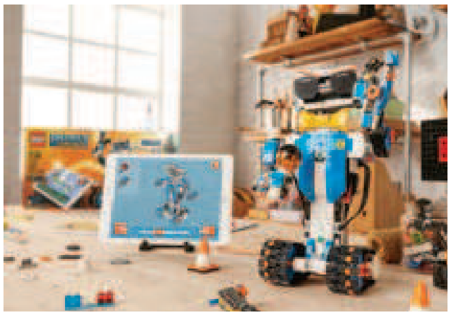

## Miniğinizi İştahlanıyor!

Ocean Multi Şurup, multivitamin, multimineral ve balık yağı içeren zengin formülü ile çocukların günlük ihtiyaçlarını sağlık otoritelerinin önermiş olduğu dozlarda karşılıyor.




## G-SHOCK Bahara Hazırlanıyor

G-SHOCK, bahara sayılı günler kala standart G-SHOCK kasalarından biraz daha küçük ama yine canlı GA-800 koleksiyonuyla hem kadın hem erkek herkesin beğenisini kazanmakta iddialı.



## Önce Lego’nu İnşa Et, Sonra Kodla

Kodlamayı eğlenceli ve zevkli bir şekilde yapma imkanı sunan LEGO® BOOST, programlanabilir beş farklı model ile çocukların kendi başlarına robot yapmalarını sağlıyor.




## Nesquik Gevrek Şimdi Bar Formunda

Çocukların güne iyi bir başlangıç yapmasında ve dengeli beslenmesinde önemli rol oynayan Nesquik kahvaltılık gevrekler, içeriğini ve lezzetini koruyarak ‘Nesquik Tam Tahıllı Bar’ haliyle raflarda.




## Arkadaşlığı Resmediyorlar

37. Uluslararası Pınar Çocuk Resim Yarışması bu yıl “Canım Arkadaşım” temasıyla başladı. Arkadaşlığın önemine vurgu yapan yarışmada, minik ressamlar arkadaşlarını ve onlarla olan en renkli anılarını çizecek. Yarışmaya son katılım tarihi ise 2 Nisan 2018.




## Mutlu Bebekler

Bebeğinizin çok hassas cildine bütünüyle uyumlu Happy Baby İngiltere’den sonra artık Türkiye’de. Yenidoğandan ilkokul çağına kadar çocukların hassas cilt yapısını koruyan, temizleyen ve yenileyen, eşsiz cilt hijyeni sağlayan farklı formlara sahip ürün eczanelerde.




## Olips Mini Mints

Nane ve karpuz olmak üzere iki farklı lezzetiyle tüketiciyle buluşan Olips Mini Mints, çantaların ve ceplerin yeni vazgeçilmezi…



## Çiftlikten Sofraya

Hasanbey.com, Hasan Bey Çiftliği'nde üretilen özlediğiniz doğal lezzetleri aynı gün içerisinde soğutuculu özel aracıyla İstanbul Anadolu yakasındaki evlere teslim etmeye başladı.




## Oyuncak Fuarı Başlıyor!

İstanbul Oyuncak Fuarı bu yıl ilk kez TÜYAP iş birliği ile 22-25 Mart 2018 tarihleri arasında Tüyap Fuar ve Kongre Merkezi'nde ziyaretçilerini ağırlıyor.




## Kıyafetlerine Anne Dokunuşu

Dermatolojik olarak test edilmiş Viking Sensitive, özel olarak geliştirilen formülü sayesinde giysilerde uzun süreli yumuşaklık sağlıyor.



## Muzipo Kids'ten Anlamlı Birliktelik

Muzipo Kids, "Aynı Gökyüzünün Çocuklarıyız" projesi kapsamında ikinci hareket alanını Diyarbakır'ın Çınar ilçesinde Çınar Anaokulu içerisinde tesis ederek yaklaşık sekiz yüz çocuğun kullanımına sundu.




## Ailenin En Yenisi

Kutu ve mega şişeden sonra Vivident Full Fresh, yeni rulo formundaki ambalajıyla Türkiye sakız pazarında bir ilk.



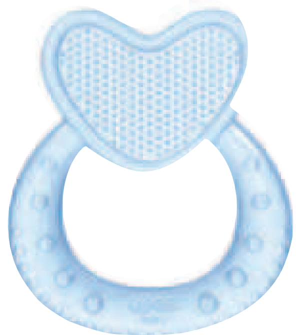
## Miniklerin Vurduğu Gol Oluyor

Cotton Box'ın minik sporcular için özel tasarladığı 'Soccer' geleceğin golcülerine rüyalarında eşlik ediyor.




## 10 Anneden 9'u Tavsiye Ediyor

Bağımsız araştırma şirketi Ipsos tarafından yapılan araştırmaya göre, Bebelac Gold Çocuk Devam Sütü ile bebeğinin mutlu ve rahat olduğunu söyleyen 10 anneden 9'u ürünü tavsiye ediyor.



## Wee Baby, Kaşıntıyı Hafifletiyor

Bebeklerin diş çıkartma dönemleri için tasarlanan Wee Baby Kalpli Silikon Diş Halkası, ağrıyı ve kaşıntıyı hafifleterek, bebeklere rahatlık hissi veriyor.



## Çilek'ten Selena Genç Odası

Çilek, klasik tarzı beyazın masumiyetiyle buluşturduğu Selena Genç Odası ile genç kızların hayallerini süslüyor.




## Mustela ile Bebekler Daha Huzurlu

Tıkalı burnun temizlenmesini kolaylaştıran Mustela Serum Fizyolojik, burun içi mukozasını nemlendirerek bebeklerin, çocukların ve yetişkinlerin rahat nefes almasına yardımcı oluyor.




## BEE'O UP Suda Çözünür Propolis Damla

İstanbul Teknik Üniversitesi Arı Teknokent'te geliştirilen BEE'O UP Suda Çözünür Propolis Damla, şimdi tüm eczanelerde…




## Danissimo'dan İki Yeni Lezzet

Tatlıya bakış açısında devrim yaratan Danissimo, yepyeni "Limon Cheesecake" ve "Çikolatalı Gofret Topları" seçenekleri ve yenilenen ambalajıyla enfes lezzetler sunmaya devam ediyor.



## Toyzz Shop, Barbie'nin Doğum Gününü Kutluyor

Toyzz Shop, dünyanın en sevilen oyuncaklarından Barbie'nin doğum günü 9 Mart'ı birbirinden özel sürprizler ve yarışmalar ile kutluyor.



## Sağlık ve Konfor Bir Arada!

Philips Avent, Soothie emziklerinin ortodontik tasarımı ile diş ve diş etlerinin doğal gelişimini desteklerken, %100 hastane sınıfı silikondan oluşan esnek yapısı ile bebeğiniz için konfor sunuyor.



## Filli Boya'dan Bir İlk…

Filli Boya, uzman psikolog eşliğinde renklerin çocuk psikolojisi ve gelişimi üzerindeki etkilerini gözeterek çocuk odaları ve okullar için renk koleksiyonları hazırladı.



## Nesti Dante'den Bebeğinize Özel Sabun

Günümüzde de geleneksel üretim yöntemi olan kazanla sabun üretimi yapan Nesti Dante, içinde sadece sürdürülebilir tarımdan elde edilmiş saf bitki yağları bulunan ve cilt dostu olduğu kadar çevre dostu da olan sabunlar üretiyor.



## İkonik 574 Miniklerin Ayağında

Deri malzemeden üretilen New Balance 574, cırt bant özelliği ile çocuklara kullanım kolaylığı sağlıyor.




## Tofita'dan Limon Ferahlığı

Tofita, bahar aylarını, lezzetli yepyeni bir aroma ile karşılıyor. Gerçek meyve lezzetlerinin tadına varmak isteyenlerin eğlenceli tadı Kent Tofita şimdi de 'Limon' aromasıyla raflarda.




## Bebeklerin Doğal Bakımı INCIA ile Başlıyor!

INCIA iki farklı kutu setinde; INCIA Karın Çatlak Jel Kremi veya INCIA Pişik Önleyici Jel Kremi'nden alan herkes INCIA Göğüs Ucu Bakım Jel Kremi'ne ücretsiz sahip oluyor.


Vivatinell
happy baby®
Happy Baby • Happy Mommy • Happy Family •
BabyDerm®
Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz
Bebeğinizin cildi Çok mu Kızarık... Çok mu kuru... Çok mu Can Sıkıcı...
Bebeğinizin can sıkan cilt sorunlarına karşı tek: BabyDerm®
Happy Babies' Skin Care
Vivatinell
United Kingdom
Unit 138, Bradley Hall Trading Estate,
Bradley Lane, Standish, Wigan, WN6 0XQ
www.happybabyskincare.com
HappyBaby is a registered trademark of Vivatinell Ltd.
e-mail: contact@vivatinell.com
Produced in the UK